ОЛЬГА МЯСНИКОВА

ВРАЧ СО СТАЖЕМ 57 ЛЕТ,
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

Рецепты ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

от Ольги Мясниковой

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Известно, что ты – то, что ты ешь. В этой книге врач-геронтолог и по совместительству мама Александра Мясникова Ольга Мясникова делится с читателями своими самыми любимыми рецептами. Но это не простые блюда из поваренной книги. Это полезная еда. Каждый рецепт помогает человеку поддержать работоспособность того или иного органа: сердца, печени, почек, селезенки; может стать отличной профилактикой простудных и вирусных заболеваний. Что когда и как лучше есть, а главное – как из полезной еды сделать вкусную? Об этом в новой книге серии «О самом главном с доктором Мясниковым».

- Ольга Мясникова
  -
  - От Александра Мясникова
  - Есть, чтобы быть счастливой
    -
    - Выбираем джезву
  - Восточная кухня – залог здоровья
    -
    - Чебуреки
    - Кутэбэ
    - Плов
    - Лобио
    - Азу по-татарски
    - Хворост (Кош теле)
    - Курабье
  - Фрукты и овощи как лекарство
    -
    - Как выглядят «Здоровые» овощи и фрукты
      -
      - Помидор
      - Огурец
      - Свекла
      - Лук
      - Перец
      - Баклажаны
      - Кабачки
      - Капуста
      - Картофель
      - Морковь
      - Яблоки

- Груши
- Бананы
- Цитрусовые (апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны)
- Виноград
- Арбузы
- Дыни
- Персики и абрикосы

- Полезные свойства овощей и фруктов
  - Абрикос
    -
    - Салат из моркови и сушеных абрикосов
    - Творожная паста с морковью и сушеными абрикосами
    - Варенье из абрикосов
    - Мармелад из абрикосов
  - Вишня
    -
    - Вишневый соус
    - Запеканка из вермишели с вишней
    - Вишневое варенье – 1-й способ
    - Вишневое варенье – 2-й способ
  - Кизил
    -
    - Варенье из кизила – 1-й способ
    - Варенье из кизила – 2-й способ
  - Слива
    -
    - Приготовление сливового сока
    - Салат из чернослива с орехами и чесноком
    - Чернослив в сметане
    - Мармелад из слив
    - Плов с черносливом
    - Варенье из слив
  - Тыква
    -
    - Варенье из тыквы
    - Мармелад из тыквы
    - Повидло из тыквы
  - Болгарский перец
    -
    - Жареные перцы

- Плов из сладких перцев
- Перцы, фаршированные баклажанами
- Праздничное ассорти из перца
- Лечо из перцев
- Перец с мясом

- Малина
  -
  - Малина сушеная
  - Малина замороженная
  - Варенье из малины
  - Джем из сырой малины
- Грейпфрут
  -
  - Десертное блюдо из грейпфрута
- Клубника
  -
  - Крем из клубники со сливками
  - Варенье из клубники
  - Джем из клубники
  - «Королевское» варенье из клубники
- Редис
  -
  - Салат из редиса
  - Салат из редиса и яиц
  - Салат из редиса с яблоками
  - Салат из капусты с редисом
- Помидор
  -
  - Помидоры, фаршированные кабачками
  - Аджика
  - «Тюльпаны из помидоров»
  - Варенье из зеленых помидоров
  - Помидоры в яблочном соку
- Апельсин
- Хурма
  -
  - Хурма с рисом
  - Варенье из хурмы
- Лимон
  -
  - Лимон против атеросклероза
  - Лимон против гриппа

- Лимон против кашля
- Орех
- Свекла
- Гранат

- Самые полезные салаты
  -
  - Салат из капусты с яблоком
  - Салат «венский»
  - Винегрет с грибами
  - Салат из моркови с орехами
  - Салат шопский
  - Салат «Царский» с телятиной
  - Салат из фруктов с куриным филе
  - Салат с курицей и черносливом
  - Классический салат из печени трески
  - Салат с тунцом

- Вкусные блюда для здоровья печени
  -
  - Салат «Целебный»
  - Щи свежие, вегетарианские
  - Омлет с овощами
  - Говядина с картофелем, запеченная в сметане
  - Крем-суп из тыквы
  - Крем-суп из цветной капусты
- Вкусные блюда для здоровья желудка
  -
  - Чего не надо есть при заболеваниях желудка
  - Что хорошо для желудка
  - Как готовить блюда на пару?
    -
    - Паровые овощи с куриным филе
    - Запеканка с цветной капустой на пару
    - Овощное рагу на пару
    - Диетические паровые котлеты
    - Треска на пару
  - Начинай утро с каши!
    -
    - Каша «Дружба»
    - Пшенная каша с творогом и изюмом
    - Перловая каша с грибами
    - Кукурузная каша
    - Каша манная
    - Рассыпчатая гречневая каша
    - Овсяная каша с сухофруктами

- Вкусные блюда для стройности и долголетия
  -
  - Куриный суп
  - Пирог с тыквой
  - Щавелевый суп
  - Мясо порционное, запеченное с «шубой»
  - Салат «Мимоза»
  - Голубцы
  - Слива синяя маринованная
  - Баклажанная икра
  - Солянка мясная
  - Квашеная капуста
  - Морс брусничный
  - Шарлотка с яблоками
  - Сырники с сыром и изюмом
- Заключение: ешьте и будьте счастливы
- Об авторе

Ольга Мясникова
Рецепты для здоровья и долголетия от Ольги Мясниковой

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

Africa Studio, Aleksandar Mijatovic, Aleksandra Duda, Anastasia_Panait, ArtCookStudio, baibaz, Bildagentur Zoonar GmbH, Elzbieta Sekowska, Kyselova Inna, mama_mia, MaraZe, Natalia Van Doninck, Nataly Studio, Oliver Hoffmann, riggsby, SMarina, stockcreations, Valery121283, ziashusha, Abree, MaKars, Pim, Olga_Zaripova, geraria, petite lili, Anna Chudinovskykh, issatchenko, Aleksangel, Rina Oshi, VladisChern, Epine, Visual Generation, MarijaPiliponyte, messer16, olegtoka, Arkela, naum, Plateresca / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

От Александра Мясникова

Александр Леонидович Мясников со своей мамой, Ольгой Халиловной Мясниковой

Для всех детей их мама – самая умная, самая красивая и готовит самые вкусные вещи!

Но у меня она и правда очень умная, очень красивая, а уж как готовит!

Ей уже 90 лет, а я, как маленький, «канючу»: «Ну приготовь чебуреки, ну приготовь!»

А готовит она быстро и легко! Никакого напряжения, никаких устоявшихся догм! Глядя на нее, я и сам убедился – готовить надо весело! В плохом настроении вкусной еды не состряпаешь! Моя мама никогда не вымеряет вес продуктов, не использует таймер, скажу больше: из всех ее кухонных принадлежностей я знаю только ручную мясорубку, набор острейших ножей, скалки и

доски для разделки продуктов. И неизменные старинные сковородки, казаны, кастрюли, на которых я с детства помню каждую вмятину и царапину.

И король с королевой всего этого богатства – ручная турецкая кофемолка, дающая кофе тончайшего помола, и ее любимая джезва. На кухне мама не двигается – она порхает! При этом нет суеты, все напоминает волшебный танец.

А начинается все на рынке. Мама не торопясь идет вдоль рядов, придирчиво выбирая продукты. Овощи, фрукты, мясо должны быть не просто свежими – он должны ей приглянуться! «Иди и принеси другой кусок», – велит она продавцу. «Вай, – удивляется тот. – Смотри, какой этот хороший!» «Сынок, – отвечает мать, – ты лучше учись у меня правильное мясо выбирать, пока я жива. Вот видишь – твой кусок не живой!» «Слушай, как не живой, ну это же мясо!» «Вот я и говорю, что ничего ты не понимаешь, неси другой!» И что самое интересное – несут, делают скидку, а потом с уважением провожают «ханум» до выхода!

Как правильно выбирать мясо:

1. Обращайте внимание на цвет: говядина должна быть красной, свинина – розоватой, баранина – насыщенного темного оттенка.
2. Свежее мясо хорошо пахнет. «Понюхать» кусок изнутри можно, проткнув его нагретым ножом.
3. Жир должен быть белого цвета (у баранины – кремового). По консистенции: у говядины – крошиться, у баранины – быть плотным, у свинины – гладким. Распределен должен быть равномерно по всей поверхности.
4. При надавливании свежее мясо быстро возвращается в исходную форму, ямок не остается.

Мама у меня специалист по лечебному питанию, защитила диссертацию в Институте Питания, одним словом, в еде и здоровье – настоящий профессионал. И вот именно она всегда учила меня, что нет вредных продуктов, как нет и полезных – есть правильный или неправильный образ питания. По чуть-чуть можно все! Не только можно, но и нужно!

Вкусная еда дает хорошее настроение, а счастливый человек всегда более здоров, чем угрюмый! Система запретов, которую мы себе возводим, лишь обедняет нашу душу, портит нам настроение самим фактом своего существования и, в итоге, сводит на нет все преимущества диет. Питание должно приносить удовольствие! И если мы сможем удерживаться в разумных рамках – от вкусной еды будет только польза! Весь вопрос в умеренности, в способности вовремя остановиться.

Новая мамина книга – это не просто свод различных рецептов. В них и так нет сегодня недостатка! Эта книга передает присущий маме вкус к жизни, ее неисчерпаемую энергию и оптимизм! В ней вы найдете немало полезных советов по правильному питанию, а главное, поймете, как правильный подход к жизни продлевает и улучшает ее.

Есть, чтобы быть счастливой

Я очень люблю вкусно покушать. И приучила к этому своего сына. А меня к этому приучила моя мама. Ее – моя бабушка. Семейная традиция вкусно и разнообразно готовить научит и вас быть счастливым. Да, чтобы быть здоровым, питаться надо правильно. Но многие забывают, что правильная пища может и должна быть вкусной! Очень часто вкусное блюдо способно стать лекарством, запускающим в человеке механизмы, которые отвечают за ощущение радости, гармонии и даже счастья.

Полезная еда должна быть вкусной! Только тогда она идет на пользу организму.

Кстати, знаете ли вы, что серотонин является одним из важных регуляторов нашего настроения. Его даже называют гормоном счастья, так как уровень серотонина повышен в организме во время эйфории и понижен при тревожных состояниях и депрессии. Серотонин образуется в организме из аминокислоты триптофан, которая относится к незаменимым аминокислотам, так как не синтезируется в нашем организме. Эта аминокислота должна регулярно поступать в организм с продуктами питания – триптофана нашему организму требуется 1 г в день. И вот посмотрите, в каких продуктах есть этот **триптофан**.

Итак, на 100 г продукта количество триптофана:

- горох – 260 мг
- фасоль – 260 мг
- соя – 714 мг
- чечевица – 284 мг
- греча – 180 мг
- геркулес – 160 мг
- пшено – 180 мг
- макаронные изделия – 130 мг
- рис – 80 мг
- картофель – 30 мг
- молоко – 40 мг
- кефир – 40-50 мг
- сыр плавленый – 500 мг
- творог нежирный – 180 мг
- творог жирный – 210 мг
- мясо – 200 мг
- индейка – 200 мг
- шампиньоны, яйца (1,5 шт.) – 200 мг

Многие продукты содержат и другие вещества, способные улучшить наше настроение.

Я не сижу ни на каких диетах, не отказываюсь ни от сладкого, ни от жирного, ни от острого. Мало того, я – татарка, с удовольствием делаю чебуреки из свинины. И очень счастлива, когда их ем. И с удовольствием наблюдаю, как их уплетает мой сын или гости.

Авиценна сказал о питании: «Берегущий свое здоровье должен стремиться к тому, чтобы основную часть его пищи не составляли какие-нибудь целебные, питательные вещества, вроде овощей, фруктов и прочего, ибо та пища, которая обладает разжижающим свойством, вызывает брожение в крови, а имеющая

свойство сгущать делает организм слизистым и тяжелым».

Что главное в еде? Правильно выбранные продукты и правильно приготовленная пища. Не бывает неполезных продуктов! Можно есть все, но следить, в каком количестве ты ешь. Каждый элемент продукта должен приносить пользу. Когда готовишь блюдо, надо знать, какие это продукты, где купил и что в них полезного для организма.

Можно есть абсолютно все! Важна только мера. Главное правило не только пожилых, но и молодых – не переедать.

Еду надо готовить не только полезной, но и вкусной. Это должны быть слова-синонимы!

Есть несколько важных правил, как надо питаться, но они настолько просты и понятны, что не выполнять их невозможно.

Запомните – не объедайтесь! Зачем набивать живот так, что потом трудно дышать? Зачем съедать пять котлет вместо двух, или одной? Кушать про запас – привычка очень плохая. И тут проблема, в первую очередь, – в голове, а не в голоде.

Мне 90 лет и я всю жизнь питаюсь в одинаковом режиме. Утром легкий, но питательный завтрак. У меня это всегда овсяная каша на молоке со сливочным маслом и обязательно – черный кофе. Часа в два – обед. Часов в пять – полдник. И в семь – ужин. Все!

Последний раз надо кушать до 20.00. Никаких ночных и поздних вечерних перекусов. И никаких оправданий, что вы поздно приходите с работы. Долго на работе? Возьмите с собой еду в контейнере! Сходите в кафе! Но не ешьте на ночь, пожалуйста!

Вот смотрите, вы устали за день, падаете без сил. И надеетесь, что ночью отдохнете, выспитесь. Так? Но ваш организм не отдохнет. Если вы накормите его перед сном. Он не успеет переварить пищу и будет работать всю ночь. Поэтому вы проснетесь утром не свежим и бодрым, как рассчитывали, а разбитым и вялым. Вы спали, а организм работал! Он потратил ту энергию, которая вам необходима днем.

Когда вы едите перед сном, организм не успевает отдохнуть, так как всю ночь вынужден

переваривать пищу. Вы просыпаетесь разбитым и с чувством дискомфорта в животе.

Помните об этом, заучите, и ваша жизнь станет гораздо легче и приятнее.

Я вам рассказала, что не представляю свое утро без свежесваренного кофе.

Так вот, это целая наука, традиция и история!

Когда я ездила в Турцию к своему отцу, то видела, как там пьют кофе. Во-первых, они пьют кофе много и часто, но – маленькими чашечками. Были как-то в гостях, и я наблюдала, что их бабушка – пожилая дама, каждые полчаса подходила со своей джезвой к огню – кипятить себе очередную порцию кофе.

Сварит и уйдет к себе, оставив в комнате умопомрачительный аромат.

Мои сестры – дочери отца от второго брака, научили меня выбирать джезву.

Выбираем джезву

Главное в джезве – толстое дно, стенки, и наличие удобной длинной ручки.

Объем джезвы (турки) должен точно соответствовать количеству напитка, который мы собираемся приготовить: вода должна будет заполнить весь объем практически до горлышка. От этого зависит вкус напитка.

Как готовить кофе? На 150 мл холодной воды берем чайную ложку (или две) с верхом кофейного порошка. Главное – свежемолотого кофе!

Ставим турку на маленький огонь. Готовим напиток на маленьком огне.

Перед тем, как начнет подниматься пенка, размешиваем все ложечкой.

Как только пенка поднимется, выключаем газ. Разливаем кофе в заранее нагретые чашки. Можно просто налить в них на минутку кипяток. Холодные чашки портят вкус напитка. Сахар я в кофе не кладу. Предпочитаю кофе не варить с сахаром. В Турции, кстати, кофеек пьют вприкуску с комковым сахаром. Так, действительно, вкуснее. И я так люблю пить.

Помните, **холодные чашки** портят вкус напитка. Перед тем, как налить кофе, необходимо согреть посуду, обдав ее изнутри кипятком.

Кофе надо варить только в специальной джезве. А разливать – в заранее прогретые чашки. Только так вы познаете настоящий вкус этого напитка.

Мало кто знает, но кофе по-турецки впервые появился вовсе не в Турции, а в Йемене, куда попали кофейные зерна из Эфиопии, где росли кофейные деревья.

А рецепт придумали азиатские и североафриканские караванщики, которые варили его на горячем песке у костра, регулируя температуру перемещением сосуда с напитком дальше или ближе к огню. Из Йемена через Сирию напиток попал в Турцию. И именно в Турции он приобрел сумасшедшую популярность и пошел гулять по свету под названием «кофе по-турецки» или по-восточному, что ближе к истине.

Про кофе много споров – всем ли он полезен? Можно ли его пожилым? Можно! И молодым, и пожилым.

Кофе относится к тонизирующим напиткам, поэтому его употребление дает временный прилив сил, бодрости, улучшение внимания, памяти и концентрации. Содержащийся в кофе кофеин успокаивает головную боль при мигрени и низком артериальном давлении.

Ежедневное употребление кофе может существенно снизить риск заболевания сахарным диабетом, а также повысить чувствительность к инсулину у людей, уже имеющих это заболевание.

Некоторые вещества, содержащиеся в кофе, оказывают восстановительное действие на клетки печени и предотвращают развитие цирроза. Благодаря наличию сиротина кофе относится к напиткам, которые снимают депрессию.

Но при этом кофе обладает сильным мочегонным действием, поэтому при его употреблении необходимо следить за водным балансом и выпивать не менее 1,5 литров природной воды. Также кофе оказывает небольшое слабительное действие.

В общем, пейте кофе! Это полезно и очень вкусно! А его аромат оказывает прямо-таки магическое действие на человека.

Пожилым людям кофе пить можно! Главное – следить за водным балансом, так как кофе обладает легким мочегонным эффектом.

Как я уже говорила, полезность блюд зависит от ингредиентов, из которых мы их готовим.

Например, я много лет использую для еды и готовки только кукурузное масло. Поскольку писала диссертацию в Институте питания (она была посвящена как раз роли жирных кислот в патогенезе атеросклероза), то брала на пробу несколько видов растительных масел: оливковое, подсолнечное, кукурузное и льняное. Разбирала их буквально по молекулам, смотрела, из чего они состоят, где больше пользы. И убедилась – самое полезное масло – кукурузное.

Не зря, я думаю, его больше всего любят в Америке – это самое популярное масло у них. Оно долгое время носило название «золото Запада». Впервые было получено в штате Индиана в 1898 году.

И вот почему оно называлось «Золото Запада» – за кладезь полезных свойств!

Первое – это высокое содержание витамина Е, причем в несколько раз больше, чем в подсолнечном или оливковом маслах. Благодаря этому нашему организму не грозит быстрое изнашивание и старение. Витамин Е оказывает положительное влияние на половые железы, нормализует их деятельность. Также помогает приводить в норму эндокринную систему, надпочечники, гипофиз.

Кукурузное масло намного **полезнее** растительного и даже оливкового. Оно защищает нас от старения.

Употребление его в пищу способствует улучшению мышечного тонуса и, соответственно, выносливости организма к нагрузкам.

Стоит отметить и защитное действие этого сказочного масла на клетки генетического аппарата: предотвращает мутации, которые являются следствием влияния химических веществ и ионизирующих излучений на организм. А ненасыщенные жирные кислоты этого продукта повышают сопротивляемость организма к

инфекциям.

Витамины групп A, B1, B2, F, PP, а также его минеральные вещества улучшают работу сердечнососудистой и кроветворной систем.

Употребляя регулярно в пищу кукурузное масло, можно предотвратить атеросклероз и бессонницу. Также оно может помочь избежать мигрени и поллиноза. С включением масла в рацион, появляется возможность вылечить желчный пузырь и добиться повышения его тонуса. Также, полезно добавлять его в блюда тем, у кого депрессия, упадок сил и быстрая утомляемость.

В общем, пользуйтесь кукурузным маслом! Вы спросите, а почему же такая популярность у оливкового? Отвечу вам как опытный врач – это все реклама! И не более того. **В оливковом масле содержится в два раза меньше полезных веществ, чем в кукурузном.**

И так можно разобрать абсолютно любой продукт. Но мы будем это делать параллельно с рецептами. Ведь главная задача этой книги – рассказать о самых вкусных рецептах. Помним, что вкусное и полезное – это у нас с вами синонимы. Поэтому учимся готовить вкусно!

Восточная кухня – залог здоровья

Я – крымская татарка. Поэтому с детства воспитывалась в традициях восточной кухни и гостеприимства. Я с детства старалась выделиться из толпы и быть во всем первой. Поэтому если чему-то хотела научиться, то отдавалась этому без остатка. Мои бабушка и мама отлично готовили. И меня научили. Я очень люблю готовить и делаю это всегда с удовольствием. Готовлю и татарские блюда, и русские, и европейской кухни. Какие когда – зависит от ситуации. Прежде всего, от того, кто ко мне приходит в гости – русские или татары.

Или сын. Или, например, для мужчин одно готовлю, для женщин – другое.

Запомните: мужчинам надо готовить поострее, женщинам – послаще.

Острота мужчинам нужна для возбуждения. Так же, как сладость – женщинам. Поэтому в блюда для мужчин я добавляю много специй. Кстати, еще целители древней Греции советовали добавлять в блюда для мужчин кардамон, гвоздику, корицу и перец. Регулярное употребление этих специй в пищу укрепляет мужскую потенцию.

Но, вернемся к татарской кухне, которую я очень люблю.

Я где-то читала, что впервые термин «татарская кухня» ввел Огюст Эскофье. Ресторатор, критик, кулинарный писатель и, по совместительству, «король поваров и повар королей». В меню его ресторана при отеле «Риц» то и дело появлялись блюда «тартар» – соусы, бифштексы, рыба и т. д. Позже их рецепты вошли в его книги, которые сегодня называются классикой мировой кулинарии. И пусть на самом деле они имеют мало общего с

настоящей татарской кухней, практически весь мир ассоциирует их с ней, даже не подозревая о том, что в идеале они должны быть более сложными, интересными и разнообразными.

Но я вам расскажу о блюдах, которые традиционно готовились в нашей семье.

И на первом месте – чебуреки.

Это блюдо – король нашего стола.

Аллах запретил есть свинину, потому, что тогда не было холодильников, и свинина быстро портилась. А не потому, что она против мусульманской веры.

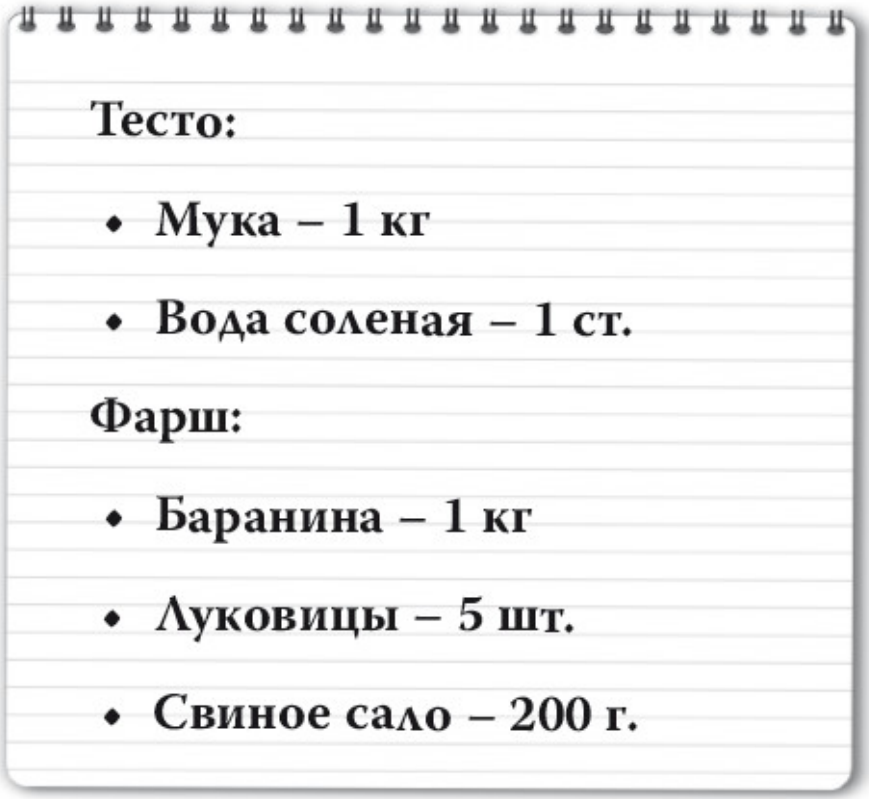
У нас чебуреки готовились по всем торжественным случаям – свадьба или рождение ребенка, дни рождения и просто приход гостей. В моей семье чебуреки делают из свинины! И только! А бабушка и мама были мусульманками. Как же так, спросите вы? Отвечу.

Но многие мусульмане малограмотные, этого не знают и не едят свинину. А жаль! Это удивительно вкусное мясо. Я, например, свинину или свиное сало добавляю практически во все мясные блюда.

И еще. У меня очень занятой сын. Но если я ему скажу, что делаю чебуреки, он бросает все свои дела и приезжает ко мне. Поэтому, если я хочу увидеть сыночка, мне надо всего лишь приготовить чебуреки.

Итак, готовим.

Чебуреки



Берем килограмм муки. Добавляем стакан соленой воды. Разбавляем, замешиваем тесто. Накрыли готовое тесто полотенцем и оставили на столе на полчаса. Пусть выстаивается. Через полчаса делаем длинную «колбаску». И разрезаем ее на кусочки толщиной в два пальца. Каждый кружочек мнем в пальцах и кладем на стол. И снова закрываем полотенцем. Потом сыпем на доску муку. Берем скалку и раскатываем каждый кусок. Должен получиться кружок толщиной в 1 см.

Отдельно готовим фарш. 1 кг мяса баранины, 5 больших луковиц, 200 г свиного сала. Мясо и сало прокручиваем на мясорубке. Лук мелко режем. Один большой помидор трем на терке. Все это перемешиваем с мясом, добавляем соль и перец.

На половинку кружка теста кладем фарш, второй половинкой закрываем. Края уминаем пальцами, закручиваем.

В сковородку наливаем кукурузное масло – почти полную. Ставим на огонь. И вот, как масло закипит, опускаем один

чебурек. Лопаточкой переворачиваем. Как только чебурек порозовел, вынимаем его и кладем на блюдо. Опускаем в масло следующий. И так далее.

Сытно, вкусно, сочно! И не объедаешься! Блюдо достаточно легкое.

Кстати, моя мама с помощью этих чебуреков спасла отца. Его сделали врагом народа. Однажды, когда мама устроила праздник в честь наречения дочери – то есть меня, за папой пришли чекисты. Папа помогал крымским татарам, которые тогда были в опале, и поэтому стал врагом народа. А по мусульманским традициям все, кто приходят в дом – дорогие гости, которых надо угощать. Когда за папой пришли, в доме как раз был праздник. Гости с удовольствием ели именно чебуреки. Мама пригласила к столу и офицеров. Пока они наслаждались чебуреками, папе удалось сбежать из дома и спрятаться в лесу.

Многие могут подумать: сочетание мяса, жира и муки не может быть полезным. Тут все зависит от количества съеденного и от того, как часто вы себя чебуреками балуете. Мясо вполне можно есть 2 – 3 раза в неделю. И даже нужно.

В нем есть незаменимые аминокислоты, витамины группы В, в том числе витамин B_{12}, множество микроэлементов! Важнейший из них – железо. Кроме того, что железо содержится в мясе в огромном количестве, оно еще находится в такой форме, что легко усваивается организмом. Именно поэтому вегетарианцам трудно пополнять запасы железа, хотя оно содержится и в растительной пище тоже. Содержится, но усваивается плохо.

В мясе содержатся уникальные витамины и микроэлементы, которых нет больше ни в каких других

продуктах питания.

Животные жиры много лет были пугалом, их обвиняли в провоцировании атеросклероза. Однако сегодняшние исследования показывают, что не все так однозначно! Во всяком случае, доказано, что животные жиры куда как более полезны, чем транс-жиры, которые содержатся почти во всех продуктах кулинарии и выпечках! Ну, а про масло я много лет утверждала, что оно атеросклероз даже может предотвращать, поскольку содержит большое количество полиненасыщенных полезных жирных кислот. Поэтому, если еще использовать муку грубого помола, содержащую частички оболочки цельных зерен (очень ценный пищевой продукт!), то – при условии умеренного и не очень частого потребления – чебуреки доставят вам и радость и пользу!

Кутэбэ

Тесто

- Мука – 4-5 ст.
- Курдючный бараний жир – 400 г
- Соль – 1 ч.л.
- Вода

Начинка:

- Баранина – 700 г
- Луковицы – 5 шт.
- Картофель – 4 шт.
- Соль
- Перец
- Петрушка – 1 пучок
- Лук зеленый – 1 пучок
- Помидоры – 2-3 шт.

Бульон:

- Соль
- 1 яйцо

Второе любимое блюдо нашей семьи – кутэбэ. Это простое, сытное блюдо, которое очень нравится мужчинам. Мама, кстати, носила папе этот пирог, когда он скрывался в лесу.

Этот мясной пирог появился у крымских татар под греческим влиянием. Обычно его начиняют мясом, картофелем и луком, но иногда встречаются начинки из курицы и риса или с добавлением сыра.

Муку просеять, насыпать на разделочную доску горкой, в середине сделать углубление, в которое положить измельченный в мясорубке или блендере жир. Тщательно растереть муку с жиром.

Постепенно к муке добавлять подсоленную воду и замесить крутое тесто. Разделить его на две части: для низа пирога побольше, для верха – поменьше. Руки смазать растительным маслом и каждую часть теста вытянуть в закрученный жгут. А потом жгут уложить спиралью и оставить расстаиваться.

Баранину нарезать на кусочки, хрящи не вынимать. Картофель почистить и нарезать тонкими ломтиками, лук – тонкими полукольцами. Порезать зелень и помидоры.

Форму смазать жиром. Нижнюю часть теста раскатать по форме, чтобы хватило и на бока пирога. По мере раскатки тесто надо переворачивать. Выложить в форму.

На тесто выложить начинку в таком порядке: лук, картофель, мясо, помидоры и зелень. Посолить.

Вторую часть теста раскатать чуть тоньше первой. Положить сверху, в середине сделать отверстие. По краю тесто защипать с нижней частью.

В отверстие залить 3 ст.л. бульона. Верх пирога смазать яйцом и поставить в очень горячую духовку (до 250 ˚С).

Когда верх зарумянится, влить в отверстие еще 2 – 3 ст.л. бульона, убавить температуру до 200 ˚С. Выпекать в общей сложности около 1 часа.

Баранину можно есть людям с сахарным диабетом и с избыточной массой тела.

Баранина – вообще удивительное мясо. Издревле ему приписывали целебные свойства – считали, что оно дает долголетие, улучшает мужскую потенцию, по сей день при простудах ребенку дают бараний жир или натирают им тело. В баранине состав аминокислот, витаминов и микроэлементов наиболее сбалансирован по сравнению с другими видами мяса. Содержит в достаточных количествах даже фтор, что благотворно действует на зубы. При этом жира в мясе барана в 2 раза меньше, чем в свиной вырезке. К тому же баранина содержит мало холестерина (в 2 раза меньше, чем в говядине, и в 4 раза меньше, чем в свинине). Эта особенность баранины позволяет употреблять ее людям с сахарным диабетом и избыточным весом.

Плов

Следующее любимое блюдо – плов.

Это потрясающее, сытное, вкусное и ароматное блюдо. В одной легенде говорится, что Александр Македонский, завоевавший к тому времени Согдиану, поставил перед поварами задачу: придумать такое блюдо, чтобы оно отвечало всем необходимым критериям в условиях военного времени. А именно: оно было вкусным и сытным, привлекательным на вид и не хлопотным в приготовлении, и в короткий срок им можно было бы накормить многотысячное войско. И они приготовили плов.

Кстати, блюдо это очень экономичное, так как рис в процессе варки имеет свойство «набирать вес» более чем в два с половиной раза от своей первоначальной массы. Ну и, конечно же, плов совершенно прост в отношении приготовления.

Ко всему прочему, плов воистину можно назвать самым демократическим блюдом: с одинаковым успехом он приветствуется как в богатых семьях, так и в скромной семье простого труженика.

И полезный! В нем только натуральные, простые и правильные продукты – мясо морковь, масло, рис, лук. И никакой химии!

- **Растительное (кукурузное) масло – 0,5 л**
- **Лук – 0,5 кг**
- **Мясо (баранина, говядина, свинина, курица – любое. Но лучше – баранина!) –1,5 кг**
- **Морковь – 1 кг**
- **Соль**
- **Перец**
- **Зира**

Раскаляем казан (или глубокую кастрюлю с толстыми стенками). Наливаем масло. Пока оно не разогрето достаточно, огонь при этом самый большой.

В кипящее масло кладем мясо. Постоянно перемешиваем до образования золотистой обжаренной корочки. Кладем лук, нарезанный кольцами. Жарим до золотистого цвета. Потом идет морковь. Ее мы нарезаем длинной и достаточной толстой соломкой. Все это жарим почти до готовности, постоянно перемешивая. Солим, добавляем специи. Рис промываем холодной водой и выкладываем осторожно поверх мяса, чтобы ничего не смешалось. Вода должна покрыть рис на одну фалангу

пальца. Огонь, при этом, остается большой до полного выкипания жидкости. Периодически длинным ножом аккуратно делаем проколы или лунки, чтобы узнать, выкипела ли жидкость. Когда же все выкипело, накрываем казан крышкой и убавляем огонь. Когда плов готов, выключаем огонь и даем блюду постоять с закрытой крышкой минут 10. Затем все аккуратно перемешиваем и подаем на стол.

Кстати, к плову очень хорошо идет салат из свежих помидоров, репчатого лука и соли. Добавляем капельку кукурузного масла и перемешиваем. Очень освежающий салат! И, конечно же, полезный!

Лобио

Еще мой сын очень любит лобио. Хоть это считается грузинским блюдом, мы его тоже очень любим. Главными составляющими блюда являются красная фасоль, орехи, кинза и другие специи.

Но основа этого блюда – фасоль. Бесконечно полезный продукт, который является кладезем важнейших веществ и витаминов. Вот посмотрите.

Во-первых, фасоль – растительный аналог мяса. Во-вторых, в большом количестве в ней присутствует витамин В и клетчатка. Порция в сто граммов обеспечивает их дневную норму. В разных пропорциях в фасоли есть микроэлементы, отвечающие за жизнедеятельность всех внутренних органов и систем. Это цинк, железо, каротин, медь, лизин, аргинин и др. Не менее богат и перечень витаминов: А, С, РР, Е.

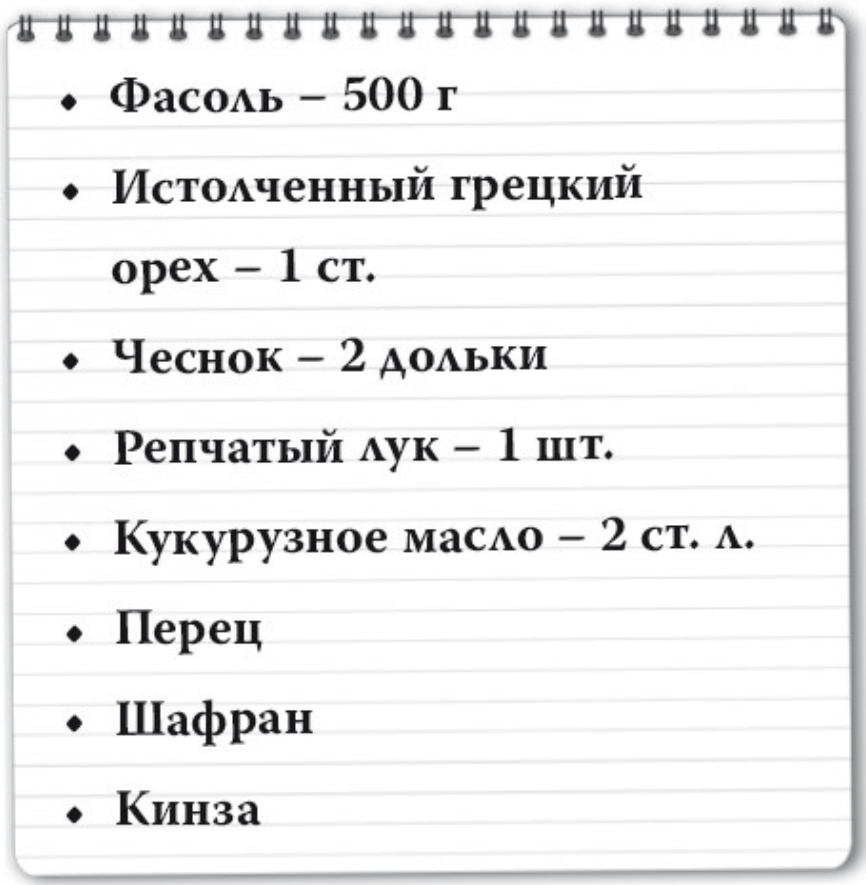
В-третьих, фасоль, как никакой другой продукт подходит для диетического питания. Мы уже говорили, что это – ценный источник белка.

Идеальная норма потребления фа соли – это три стакана каждую неделю, причем в разных вариациях. К примеру, в виде супов, гарниров, салатов.

Регулярное употребление фасоли в пищу является мощной профилактикой целого ряда заболеваний. Например, восстанавливает работу сердечнососудистой системы. Показана при гипертонии, атеросклерозе, нарушениями ритма сердца и т. д. В этом продукте много железа, оно улучшает кровообращение, увеличивает приток крови к клеткам и способствует росту иммунитета. Улучшает работу системы

пищеварения. Фасолевая диета восстанавливает нарушенный обмен веществ.

Ну, а теперь рецепт.



Промываем фасоль в воде. Замачиваем на ночь, чтобы разбухла. Сливаем воду и еще раз промываем. Затем ставим на плиту варить – на 50 минут. Постоянно помешиваем. Лук нарезаем кольцами и обжариваем на сковородке на кукурузном масле. Измельчаем чеснок. Добавляем в лук. Туда же отправляем измельченный орех. Все перемешиваем и добавляем туда фасоль. Ставим на слабый огонь. Добавляем соль, перец, шафран. Тушим 10 минут. Потом добавляем нарезанную кинзу, закрываем крышкой и выключаем огонь.

Азу по-татарски

Ну и, наконец, пожалуй, самое известное татарское блюдо – азу. Для татарской кухни характерно изобилие вкуснейших мясных блюд, что неудивительно, если вспомнить, что предки этого народа были кочевниками, и основным в их рационе было мясо. Что касается азу, то само название этого блюда, видимо, очень древнее, так как есть мнение, что оно произошло от слова «аздык», которое с татарского переводится как «пища». А с персидского языка «азу» переводится как «кусочки мяса». Что, в общем-то, тоже пища.

- Мясо – 500 г
- Лук репчатый – 1-2 шт.
- Огурцы соленые – 1-2 шт.
- Картофель – 6-8 шт.
- Чеснок – 1-2 дольки
- Томатная паста или кетчуп – 1-2 ст. л.
- Лавровый лист
- Соль
- Перец

Мясо промываем, нарезаем соломкой и слегка обжариваем в казане (или кастрюле с толстыми стенками) в разогретом растительном (кукурузном!) масле. Добавляем порезанный тонкими полукольцами лук и обжариваем мясо с луком до мягкости лука. Добавляем томатную пасту, мелко порезанные или тертые на крупной терке огурцы и немного воды или бульона. Тушим под крышкой до готовности мяса. В отдельной сковороде обжариваем нарезанный соломкой картофель. Когда картофель будет почти готов, перекладываем его в казан с тушеным мясом. Добавляем соль, перец, лавровый лист и пропущенный через чесночницу или мелко порезанный чеснок. Осторожно перемешиваем и тушим картофель с мясом до готовности.

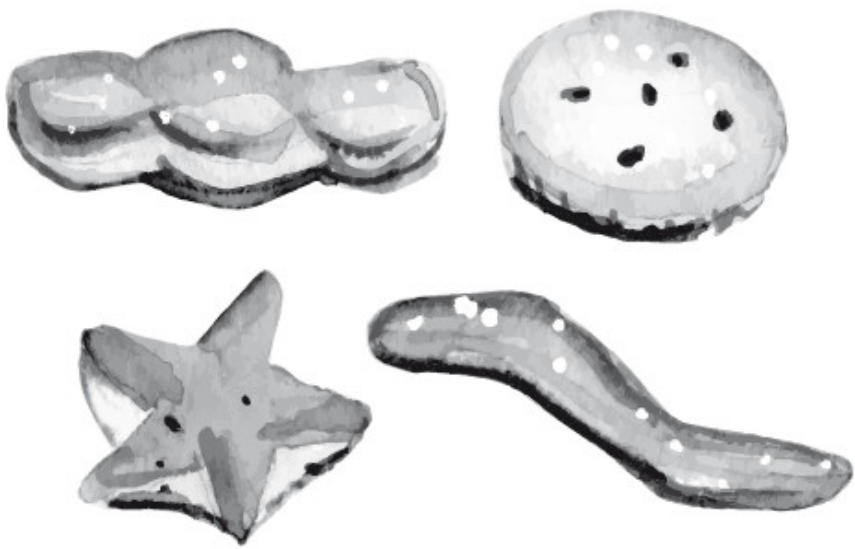
Хворост (Кош теле)

Конечно, наш стол не обходится без любимого сладкого блюда – хвороста. Это знаменитое татарское угощение называется кош теле.

Хворост – это хрустящее печенье, основными ингредиентами которого являются молоко или сметана, мука, яйцо, сливочное масло и сахар, готовится он во фритюре.

И готовим мы его так.

Белки взбиваем с 1/3 ч. л. соли в пышную пену. Соединяем желтки со взбитыми белками. Постепенно добавляем в желтково-белковую смесь просеянную пшеничную муку, постоянно вымешивая. Добавляем сахар и водку (коньяк). Чтобы тесто легче раскатывалось, на полчасика отправляем его в холодильник.



Охлажденное тесто на кош теле тонко раскатываем, почти до прозрачности, а затем вырезаем из него любые фигурки (в классическом рецепте это ромбики).

- Яичные желтки – 6 шт.
- Мука – 2,5 ст.
- Сметана – ¾ ст.
- Сахар – 1 ст. л.
- Водка (коньяк) – 1-2 ст. л.
- Соль – 1/3 ч. л.

Ставим на сильный огонь кастрюлю с толстыми стенками. Наливаем большое количество масла. Когда оно раскалится, обжариваем в нем кош теле до золотистости. Готовый хворост шумовкой перекладываем в сито, чтобы стекли излишки жира.

Когда кош теле полностью остынут, присыпаем их сахарной пудрой или поливаем медом и подаем к чаю.

Конечно, сладости полезным продуктом не назовешь! Потребление сахара во всем мире за последние годы выросло десятикратно! Частично и с этим связан рост диабета и сердечнососудистых заболеваний. Даже полезный во всех отношениях мед в неразумных количествах становится так же вреден, как и чистый сахар! Но сладости ведь не для того, чтобы набить желудок, сладости – это чтобы порадовать душу! Что несет влюбленный мужчина в подарок женщине? Правильно – цветы! А еще? Ну конечно, сладости!

Поэтому соблюдайте чувство меры, и тогда сладости будут радовать вас и ваших любимых безо всякого вреда!

Сладкое в умеренных количествах необходимо человеку, так как дарит нам важный элемент жизни – ощущение счастья!

Курабье

Очень любим мы и курабье. Тоже наша национальная восточная сладость.

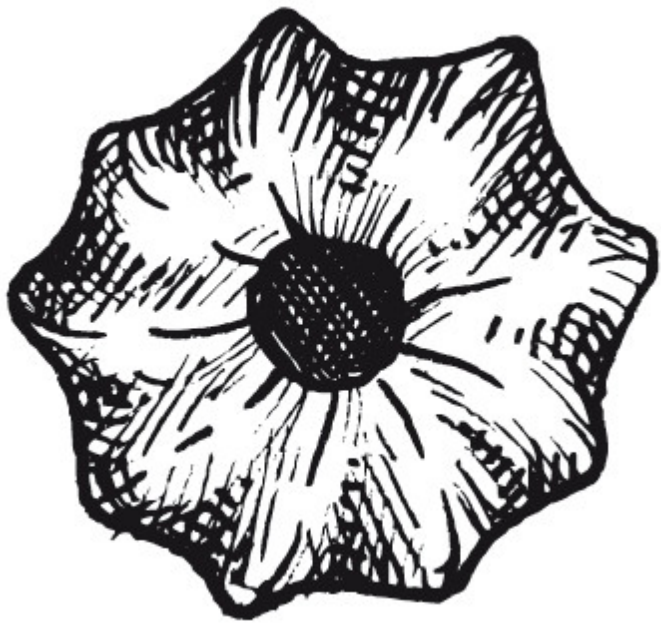
В Крыму его называют «хурабие», от слова «хураб», которое обозначает «сладость». Там «курабье» делается разнообразной формы. Ритуальный праздничный характер «хурабие» имеет на праздник Ураза-байрам (завершение 30-дневного поста), когда надо обязательно угостить ужином и сладостями любого гостя. Весь день в доме должен быть запах пищи. Хозяйки посылают детей, чтобы они разнесли чебуреки и курабье родственникам. В Крыму Ура-за-байрам имеет и еще очень важную особенность – надо не просто попробовать такой подарок, но и обязательно похвалить хозяйку дома за вкусное угощение.

Крымское «курабье» имеет множество форм, но в основе оно похоже на песочное печенье с добавлением повидла.

- Сахарная пудра – 0,5 кг
- Сл. масло – 0,5 кг
- Мука – 1 кг
- Водка – 1 ч. л.
- Ваниль
- Щепотка соды
- Джем или повидло

Растворить масло, чтобы выкипела вода, добавить сахар-пудру (1 стакан оставить, чтобы посыпать готовое изделие),

ваниль, щепотку соды и 1 чайную ложку водки. Вмешивать постепенно муку. Месить долго, до образования комка. Сделать фигурки, посыпать пудрой и в горячую духовку на средний огонь. На 20 минут. Когда готовые печенья вынули из духовки, в середину положить чайную ложку джема или повидла.



Фрукты и овощи как лекарство

Все мы знаем с детства, что фрукты и овощи помогают бороться с различными заболеваниями.

Поэтому мы должны ежедневно съедать до килограмма овощей и фруктов. Причем стараться комбинировать разных цветов: ведь то, что содержат красные овощи, нет в желтых и зеленых и наоборот!

Но мало есть овощи и фрукты – важно грамотно их выбирать! Испорченные, подгнившие, недозрелые, перезрелые, «нитратные» никогда не принесут пользу. Наоборот, могу навредить. Поэтому давайте учиться выбирать фрукты и овощи в магазинах и на рынках.

Во-первых, старайтесь выбирать продукты из близкого региона. Когда овощи и фрукты проделывают не очень длинный путь до прилавка, нет необходимости их обрабатывать.

Во-вторых, обращайте внимание и на страну-производителя. Китайские фрукты и овощи просто переполнены различной сельскохозяйственной химией. А вот продукты из других стран так называемого, третьего мира, как правило, чистые.

Овощи и фрукты из Китая содержат огромное количество нитратов, так как в этой стране разрешено использование практически любых видов пестицидов и химических удобрений.

В-третьих, не гонитесь за дешевизной и выбирайте средние плоды. Если вы покупаете продукты на рынке, попросите продавца разрезать плод пополам.

齋
齋
齋

Как выглядят «Здоровые» овощи и фрукты

Общее правило при выборе овощей и фруктов таково – чем толще шкурка, тем больше в плодах нитратов.

Помидор

Обычно, чем толще кожура помидора, тем больше в нем нитратов.

Разрежьте помидор пополам: если в нем есть белая мякоть и белые прожилки, значит, продукт сплошь начинен нитратами.

Если помидор ярко-красный изнутри и снаружи, значит содержание нитратов в норме. А вот недозрелые на вид помидоры оранжево-красного цвета – плохой признак. Скорее всего их выращивали с применением запрещенных в нашей стране, либо неизвестных по своим отрицательным свойствам удобрений.

Тест на упругость: надавите пальцем на шкурку – если она толстая, не лопается, а от пальца остается вмятина, помидор, скорее всего, вырос на плантации, где применялись вредные химические удобрения.

Некоторые считают, что кисточка (когда помидоры на

веточке) – гарантия качества. Но это не так. Помидорная веточка – это не признак свежести. Это просто приманка для покупателей. Плодоножка не оторвется от помидора, даже когда он начнет гнить.

Огурец

Проведите рукой по огурцу. Если на нем мягкие и тонкие шипы, стирающиеся рукой, значит, огурец можно покупать.

Если шипы грубые (нередко – частые), а кожура темно-зеленого цвета, скорее всего, такой огурец выращен с применением химикатов.

Чтобы окончательно в этом убедиться, ковырните шкурку у основания ножки огурца: если овощ ничем не пахнет, его лучше не покупать.

Тест на старость: перед покупкой пощупайте огурец около плодоножки – мягкая и дряблая кожица говорит о том, что огурец «давно свежий», витаминов, вкуса и запаха в нем не осталось.

Свекла

Старайтесь выбирать твердую свеклу, чтобы у основания, где начинаются листья, были маленькие зеленые побеги – это гарантия того, что свекла молодая. Цвет свеклы варьируется от темно-бордового до красного. Хранить этот овощ, как и морковь, лучше без побегов, которые вытягивают из нее влагу.

Особенность свеклы в том, что она впитывает в себя пестициды, словно губка. Поэтому обрабатывать овощ нужно очень тщательно. И вареную, и сырую свеклу чистите не экономя. Шкурку следует снимать толстым пластом, потому что максимум вредных веществ откладывается именно под кожурой.

Лук

При выборе репчатого лука уделите внимание тому, чтобы головки были твердыми и без пятен. Лук должен быть сухим, с цельной золотистой шелухой.

Перец

Плоды перца должны быть целыми, ярких цветов, плотные на ощупь. Шкурка должна быть мясистой и мягкой. Если перец целый, он будет храниться дольше. Стоит также помнить, что перцы выращивают с использованием большого количества

химических удобрений, поэтому лучше этим овощем не злоупотреблять, особенно в зимнее время года.

Баклажаны

При выборе баклажанов смотрите, чтобы шкурка была однородной, темно-фиолетового цвета, без повреждений.

Кабачки

При покупке выбирайте кабачки не слишком большого размера, с тонкой кожицей. Крупные, с толстой кожицей плоды – перезрелые, они жесткие и не сочные, а потому безвкусные.

Капуста

Многие думают, что темные точки и пятна на овощах говорят о том, что их выращивали без химии, но это не так. Темные пятна на капусте – это грибок. Он быстрее всего поражает именно нитратные овощи!

Картофель

Надавите ногтем на картофелину. Если услышите характерный хруст, значит, в ней нет пестицидов.

Если ноготь бесшумно входит в клубень, это говорит о том, что картофель обрабатывали пестицидами (выращивали на

азотных и минеральных удобрениях). Покупая картошку, посмотрите на цвет клубней. Выбирайте те, на которых нет зеленых пятен. Они появляются, если картофель долго пролежал под солнцем. Из-за неправильного хранения в нем образуется ядовитое вещество – соланин.

Морковь

Выбирая морковь, обратите внимание на то, чтобы корнеплоды были гладкими и твердыми. Цвет должен быть оранжевым, без желтых или зеленых вкраплений. Морковь, утолщенную в диаметре, лучше избегать, потому что у такой моркови жесткая сердцевина и вкус у нее, скорее всего, неприятный.

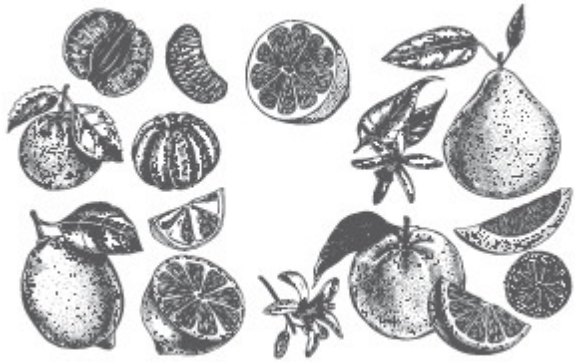
Ключевое правило выбора фруктов – они должны пахнуть! Если запаха нет, перед вами сильно «удобренный», или генетически модифицированный продукт.

Яблоки

Если кожура яблока липкая и скользкая, значит, фрукт обрабатывали химическим веществом. Такие яблоки лучше не брать. Приходя в магазин, вы имеете право узнать, где были выращены эти фрукты и овощи. Для этого попросите у продавца сертификат и декларацию. В сертификате должны быть указаны страна-производитель и название фирмы. В декларации – наименование товара.

Груши

Выбирая грушу, посмотрите, чтобы ее кожица не была повреждена, и на плоде не было ссадин и темных пятен. Зрелая груша всегда ароматна.



Бананы

Бананы должны быть длинные (если это не карликовые бананы), ровные, в связке по 5 – 12 штук, светло-желтого цвета (или бордового, если это красные бананы). Потемневшие бананы лучше не брать – они уже давно лежат и перезрели. А вот зеленоватые бананы легко довести «до кондиции» – оставьте их на несколько дней полежать при комнатной температуре.

Цитрусовые (апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны)

При выборе цитрусовых обратите внимание на их цвет. Он должен быть однородным. «Пятнистость» указывает на второсортность фруктов.

Толстокожесть говорит об обилии нитратов. Так что толстокожие апельсины, да еще и без косточек – чистой воды гибриды, в которых, кроме вкуса, никакой пользы нет.

Плоды должны быть мягкие – надавите слегка на плод, если он поддается, продукт в ваших руках зрелый.

Белесый налет на кожуре говорит о неправильном хранении фруктов: вблизи источника влаги или в слишком плотной упаковке.

Виноград

Выбирая виноград, обратите внимание на то, что виноградинки должны легко отрываться от веточек.

Это – признак спелости. На плодах не должно быть белого налета. Лучше всего попробовать виноград, чтобы не сожалеть о выборе.

Арбузы

Спелый арбуз можно распознать по сухому «хвостику» и звонкому звуку, который издает арбуз при щелчке по нему. Арбузы полосатых сортов подчас более сладкие и ароматные, чем их зеленые и светло-зеленые собратья.

Дыни

Основной момент при выборе дыни – это ее аромат. Спелая дыня любого сорта всегда ароматна.

Ярко-желтый цвет и мягкость на ощупь – тоже верные признаки того, что дыня созрела.

Персики и абрикосы

Спелые персики и абрикосы должны быть мягкими при надавливании, будто из них вот-вот потечет сок. Хорошие плоды абрикосов и персиков отличаются бархатистой кожицей. Они должны быть бархатными на ощупь.

А теперь устроим овощам и фруктам разбор полетов – на что и как они влияют. И, конечно же, вкусные рецепты из них.

Полезные свойства овощей и фруктов

Абрикос

Это один из моих самых любимых фруктов. Помню, еще в детстве собирали абрикосы в саду. Сорвем с веточки, оботрем о юбку и в рот. Вкусно!

Мякоть абрикоса богата углеводами, в зрелых плодах преобладает сахароза. В сушеном абрикосе содержится около 85 % сахара.

Абрикосы содержат много солей калия, а сушеные – в пять-шесть раз больше. По количеству калия и магния сушеные абрикосы (урюк, курага) вообще рекордсмены, столько этих ценных микроэлементов не соберете ни в одном продукте! Поэтому они полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нервной системы и почек.

В абрикосах пектиновых веществ содержится в среднем столько, сколько и во многих овощах, ягодах, фруктах, но меньше, чем в яблоках, сливах, смородине. В абрикосах имеются аскорбиновая кислота, витамины Р и группы В, но больше всего в них каротина. По содержанию каротина абрикосы стоят на втором месте после садовой рябины и моркови.

В абрикосах довольно много витамина РР, они богаты микроэлементами, которые представлены железом, марганцем, молибденом, никелем, титаном. Ядра семян содержат витамин B_{15}.

Как я уже говорила, абрикосы полезны при сердечнососудистых заболеваниях, которые сопровождаются отеками, атеросклерозе, коронарной недостаточности.

Профилактика атеросклероза: Раз в неделю устраиваем себе абрикосовый день: 300 г намоченных сухих плодов (кураги) съедаем за 4 раза на протяжении дня и выпиваем 0,5 л абрикосового сока с мякотью.

Свежие абрикосы и абрикосовый сок рекомендуется употреблять при гипо– и авитаминозах, анемии, заболеваниях слизистой оболочки ротовой полости, трофических язвах, а также как бактерицидное средство.

Значительное содержание в абрикосах железа ценно для людей, страдающих малокровием.

100 г плодов абрикоса оказывают на процесс кроветворения такое же действие, как 40 мг железа или 250 г печени.

Абрикосовый сок полезен при пониженной кислотности, заболеваниях кишечника, сопровождающихся гнилостными процессами, так как он обладает бактерицидными свойствами.

Уже 0,75 стакана абрикосового сока достаточно для удовлетворения суточной потребности человека в витаминах.

В давние времена, когда европейцы однажды побывали в гостях у одного из племен, населяющих индийские Гималаи, они были очень удивлены, узнав, что средняя продолжительность жизни людей этого племени была около 100 лет. Гималайцев отличало крепкое здоровье и завидная работоспособность. Как оказалось, основу их пищи в течение года составляли абрикосы.

Как мочегонное средство абрикосы вполне могут заменять препараты калия, но для этого нужно употреблять в сутки не менее 1 стакана кураги – самого богатого источника калия.

Абрикосовые косточки при бронхите: измельченные в кофемолке 20 г семян абрикосов залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 3 – 4 ч., профильтровать, принимать по 1 ст. л. 3 – 4 раза в день.

Между прочим, Авиценна считал абрикос самым нежным, полезным и абсолютно «женским» фруктом. И столетиями проверено, что он действительно благотворно влияет на кожу и рост волос, что немаловажно для женщины. А одна из самых древних масок для стареющей кожи – это маска из мякоти абрикосов.

Абрикосы помогают и от запора. Надо съесть натощак обыкновенный абрикос. Можно использовать компот, варенье, кисель из абрикосов, и все у вас нормализуется, вы даже забудете, что такое слово – «запор» – в словаре имеется.

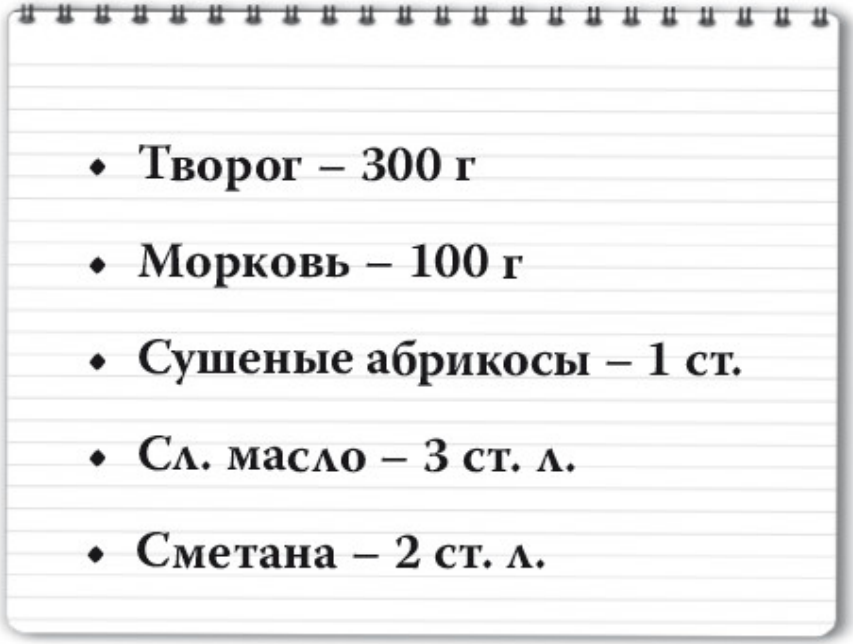
Из абрикосов готовят питательные и диетические продукты, вкусные консервы, содержащие большое количество легкоусваиваемых простых сахаров.

Салат из моркови и сушеных абрикосов

- **Морковь – 3 шт.**
- **Сушеные абрикосы – 2 ст.**
- **Лимон – 1 шт.**
- **Сметана – 0,5 ст.**
- **Сахар – 1 ст. л.**
- **Зелень петрушки**

Сырую очищенную морковь натереть на крупной терке. Сушеные абрикосы помыть, мелко порезать, соединить с морковью, добавить мелко нарезанный лимон, сахар, сметану перемешать. Салат украсить зеленью петрушки. Такой же салат можно приготовить с яблоками.

Творожная паста с морковью и сушеными абрикосами



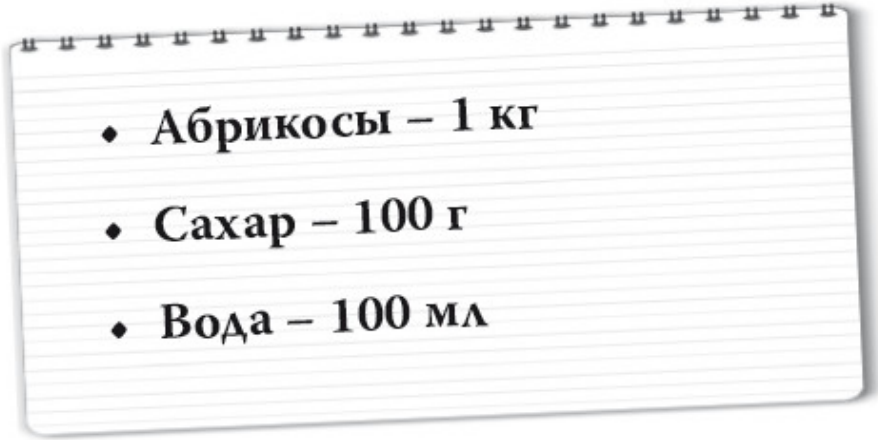
Творог и вареную очищенную морковь пропустить через мясорубку. Добавить масло, растертое с сахаром, предварительно замоченные сушеные абрикосы, нарезанные кусочками, и сметану. Хорошо перемешать.

Варенье из абрикосов

- Абрикосы – 1 кг
- Сахар – 1 кг
- Лимон – 1 шт.

Спелые абрикосы помыть, очистить от кожицы и косточек, уложить в объемную посуду слоями, пересыпанными сахаром, накрыть влажным полотенцем. Через 2 – 3 часа после того, как фрукты пустили сок, добавить сок лимона и варить на слабом огне до готовности. Варенье считается готовым, если капля сиропа на блюдце не растекается. Варенье в холодном виде разложить в банки, хранить в сухом прохладном месте.

Мармелад из абрикосов



Абрикосы моем, удаляем косточки, перемалываем на мясорубке, добавляем немного воды и варим до разваривания плодов. После остывания массу протираем через мелкое сито. Полученную массу снова ставим на медленный огонь, добавляем сахар в пропорции 1:1 и, постоянно помешивая, чтобы не пригорело, массу увариваем до загустения. За 20 минут до конца варки добавляем горячий сироп из 100 г сахара и 100 мл воды (для сохранения красивого светлого цвета) и горячим разливаем в банки.

Вишня

С давних пор вишня служила человеку не только пищей, но и ценным лекарством. Она является одним из старейших лечебных средств для лечения психических расстройств, особенно эпилепсии. Об этом сказано во всех лечебных руководствах, дошедших до нас с прошлых времен. Оказывается, что у кареглазой красавицы полезно все: плодоножки, плоды, молодые пагоны, листья, кора и молодые корешки.

Раньше плоды вишни применяли при различных заболеваниях почек и мочевого пузыря, при подагре. И не случайно. Сегодня хорошо известно, что вишня богата легко усваиваемыми углеводами, которые в основном представлены глюкозой и фруктозой. Особенно ценным сортом в этом отношении является владимирская вишня. В ней меньше воды, незначительное количество кислот, но зато сахара больше, чем в других сортах. Органические кислоты представлены преимущественно яблочной, молочной и лимонной, содержатся каротиноиды, витамины B_1, PP. Пектина в вишне приблизительно

в два раза меньше, чем в яблоках и сливе, зато много солей, железа и меди. Особенно ими богата красная вишня, поэтому она очень полезна для предупреждения малокровия, которое нередко развивается в раннем детском возрасте. Плоды вишни улучшают аппетит, регулируют деятельность кишечника, улучшают переваривание жиров и белков, оказывают, в отличие от слив, закрепляющее действие.

Народная медицина рекомендует настои мякоти вишни как освежающее и жаропонижающее средство. Установлено, что мякоть плодов вишни содержит салицилаты – близкие родственники аспирина (ацетилсалициловой кислоты).

Мало кто знает, но вишня обладает жаропонижающим действием, а вишневое варенье помогает во время ОРВИ не хуже малинового!

Есть данные об успокаивающем и противосудорожном действии водных настоев и плодов вишни, что связано с высоким содержание магния в их мякоти.

Вишню употребляют в свежем виде, из нее готовят компоты, варенье, джем, мармелад, напитки.

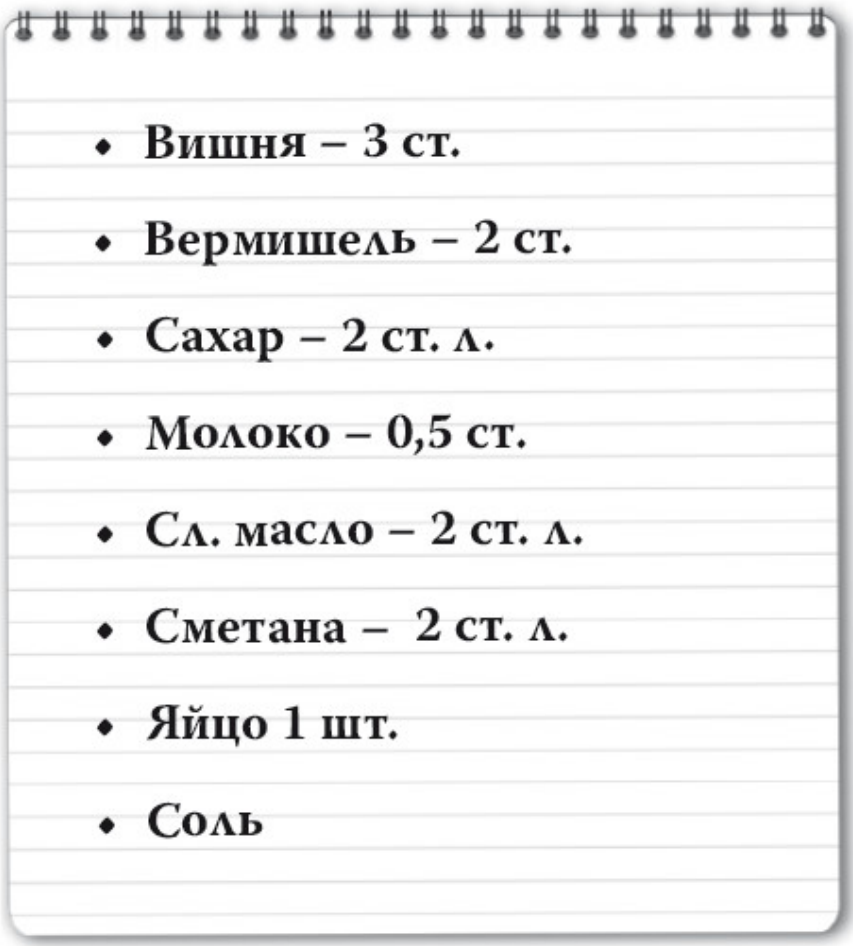
Вишневый соус

- **Вишня – 3 ст.**
- **Вода – 2 ст.**
- **Сахар – 1 ст.**
- **Крахмал – 1 ч. л.**

Вишню вымыть, удалить косточки, пропустить через

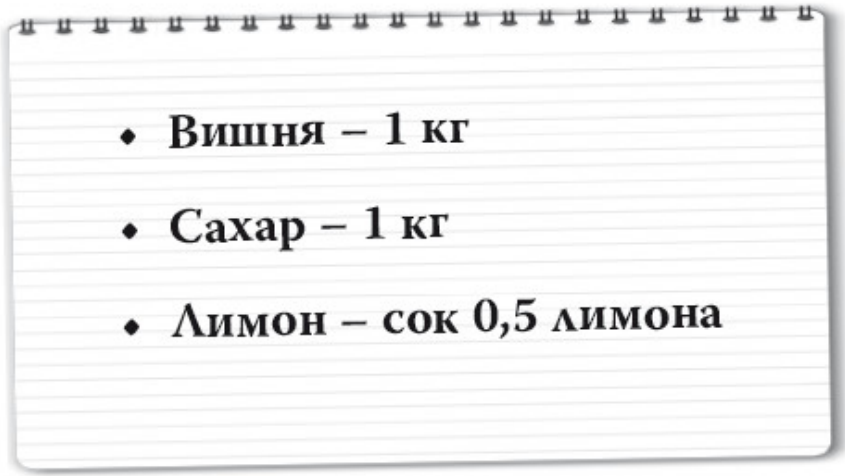
мясорубку с мелкими отверстиями. В кипящую воду добавить сахар, крахмал, разведенный в небольшом количестве теплой воды, перемешать, дать закипеть. Затем ввести пюре из вишен. Подавать к запеканкам, пудингам.

Запеканка из вермишели с вишней



Вишню промыть, удалить косточки, посыпать сахаром. Вермишель варить в подсоленной воде до полуготовности, добавить молоко, сливочное масло, соль, охладить, смешать со взбитым яйцом. В форму, смазанную маслом, выложить слоями вермишель, вишню и снова вермишель, залить сметаной, печь в духовом шкафу.

Вишневое варенье – 1-й способ



Промытую вишню очистить от косточек, пересыпать сахаром. На второй день варить на слабом огне до растворения сахара, затем варить на умеренном огне до готовности, периодически снимая пену. Добавить лимонный сок, охладить, разложить в банки.

Вишневое варенье – 2-й способ

Из сахара и воды сварить сироп и горячим сиропом залить ягоды (косточки можно удалить). Варить в 3 – 4 приема. Между каждой варкой дать отстояться 5 – 6 часов.

Кизил

Уникальная ягода! Говорят, что древние греки употребляли в

пищу соленый кизил наряду с маслинами. На Востоке и по сей день, он является одной из излюбленных приправ к национальным мясным блюдам – его плоды добавляют как в свежем, так и в сушеном виде. Делают также кизиловый «лаваш» – мелко размолотую кашицу плодов подсушивают на солнце в виде лепешек. И, конечно, одним из самых вкусных варений признано кизиловое.

Плоды кизила содержат сахара, органические кислоты, дубильные красящие вещества, пектин, витамин С, эфирное масло, фитонциды, калий, железо. Напитки из кизила рекомендуют при желудочно-кишечных кровотечениях, при заболевании полости рта.

Разнообразны целебные качества кизила. В древности, например, кизилом лечили геморрой – больной должен был в течение пяти дней съесть два стакана кизила с косточками.

Есть кизил хорошо в сезон, но, если упустили этот период, то баночки кизилового варенья все же следует запасти на зиму.

Кизил, обладая вяжущим свойством, оказывает положительное воздействие при желудочно-кишечных заболеваниях. Фитонциды губительно влияют на тифозные, дизентерийные и другие болезнетворные микробы.

Но это не значит, что надо лечиться только кизилом! Важно избегать обезвоживания и при ухудшении состояния – обратится к врачу.

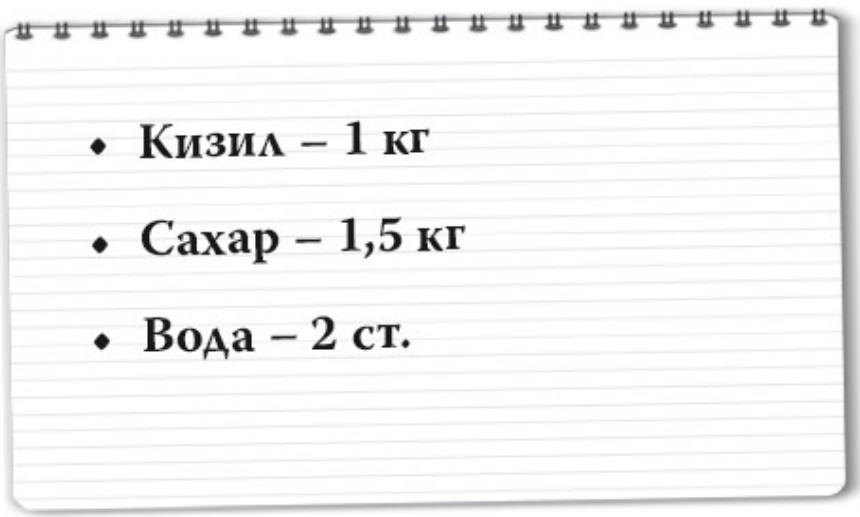
Учитывая, что, как правило, антибиотики при кишечных инфекциях показаны далеко не всегда, кизил может оказаться хорошим вспомогательным средством.

Кизиловые кисели лечат поносы у детей и людей пожилого возраста. Но особенно эффективным средством против поносов считается отвар из плодов кизила и дикой груши. Компот из

кизила и дикой груши просто необходим при воспалительных процессах, при песке и камешках в почках, мочевом пузыре. Желательно попить такой компот 1,5 – 2 недели.

Кизил рекомендуется принимать при нарушении обмена веществ, малокровии, подагре и кожных заболеваниях. В Китае кизил используют как общеукрепляющее и тонизирующее нервную систему средство, а бедные люди им лечат туберкулез, боли в пояснице, учащенное мочеиспускание и шум в ушах.

Варенье из кизила – 1-й способ



Твердые крупные плоды кизила промыть, удалить косточки, погрузить на 5 минут в кипящую воду, процедить. Варить 10 минут в сиропе, приготовленном из сахара и воды, снять с огня. Через 7 – 8 часов варить в том же сиропе до готовности. Охладить, разложить в банки.

Варенье из кизила – 2-й способ

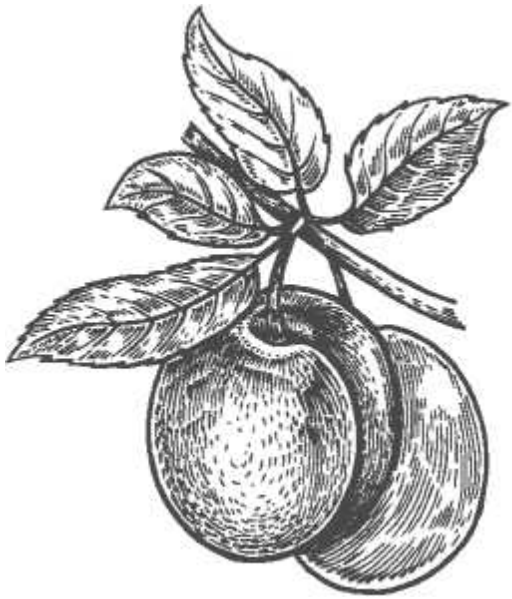
Подготовленные плоды кизила опустить в сироп, довести до кипения, снять с огня. Через 10 – 15 минут снова варить. Эту процедуру повторить 4 – 5 раз до готовности.

Слива

Слива имеет очень много полезных свойств. Она

дезинфицирует кишечник, усиливает перистальтику, улучшает пищеварение, благодаря чему уменьшается опасность атеросклероза, ревматизма, подагры. Употребление сливы способствует снижению холестерина в крови, удалению из организма избытка солей натрия и воды.

Слива невероятно полезна при лечении гипертонии и всех сердечно-сосудистых заболеваний, а также почечной недостаточности.



Слива и сливовый сок по утрам (натощак) прекрасно чистят организм, способствуют снижению кислотности желудочного сока. Слива полезна при лечении гастритов и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с высокой кислотностью.

Обратите внимание, когда я говорю «полезна», я имею в виду именно это. Не путать со словом «лечит». Если у вас язвенная болезнь желудка – правильное лечение и диету вам может назначить только врач. Слива тут не поможет!

Приготовление сливового сока

Из слив сок выделяется плохо, поэтому их обязательно нужно пробланшировать. Для этого плоды моют, кладут в кастрюлю, добавляют на 1 кг плодов стакан воды, подогревают. Когда на кожице слив появятся трещинки, их вынимают и горячими прессуют. В оставшейся воде можно бланшировать еще одну партию слив, а затем ее нужно добавить к соку. Сок процеживают и консервируют так же, как яблочный…

Сливы, собранные в незрелом виде, не дозревают, и количество сахара в них не увеличивается. Это обстоятельство нужно учитывать при покупке слив. Будьте внимательными.

Мочегонное свойство сливы известно очень давно. Ученые доказали, что калия в ней содержится в 12 раз больше, чем натрия, этим и обусловлено мочегонное свойство сливы.

Древнегреческие и арабские врачи применяли сливу в качестве слабительного и желчегонного средства. С этой же целью ее использует и сегодня.

Обязательно надо употреблять больше слив в течение сезона, а на зиму и весну запастись черносливом, поскольку он обладает всеми полезными свойствами сливы.

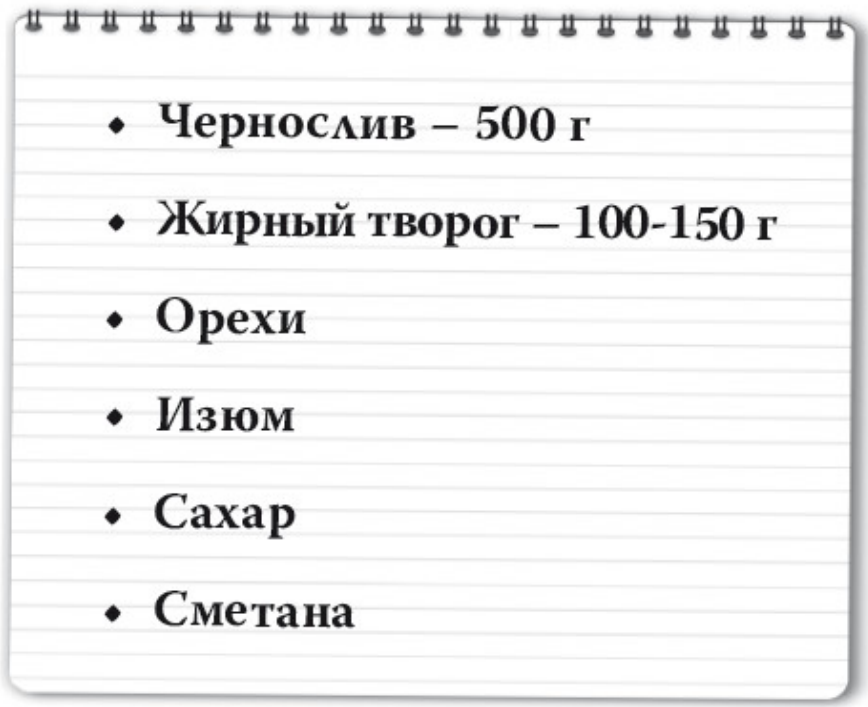
Салат из чернослива с орехами и чесноком

- Чернослив – 500 г
- Орехи очищенные – 2 ст.

  Чеснок – 3-4 дольки
- Майонез
- Сахар – 2 ч. л.
- Лимонный сок
- Соль по вкусу

Чернослив хорошо вымыть и залить холодной кипяченой водой на сутки, чтобы он набух, и из него легко вынимались косточки. Когда он размякнет, вынуть косточки. Разложить на полотенце, чтобы чернослив просох. Орехи и чеснок растолочь в ступке до образования однородной маслянистой массы. Выложить ее в мисочку, посолить и, растирая, влить постепенно лимонный сок или разведенную лимонную кислоту. Растирать до тех пор, пока масса не побелеет. Каждую ягоду чернослива нафаршировать ореховой массой, сложить, залить майонезом, растертым с сахаром. Сверху засыпать рубленой зеленью петрушки.

Чернослив в сметане

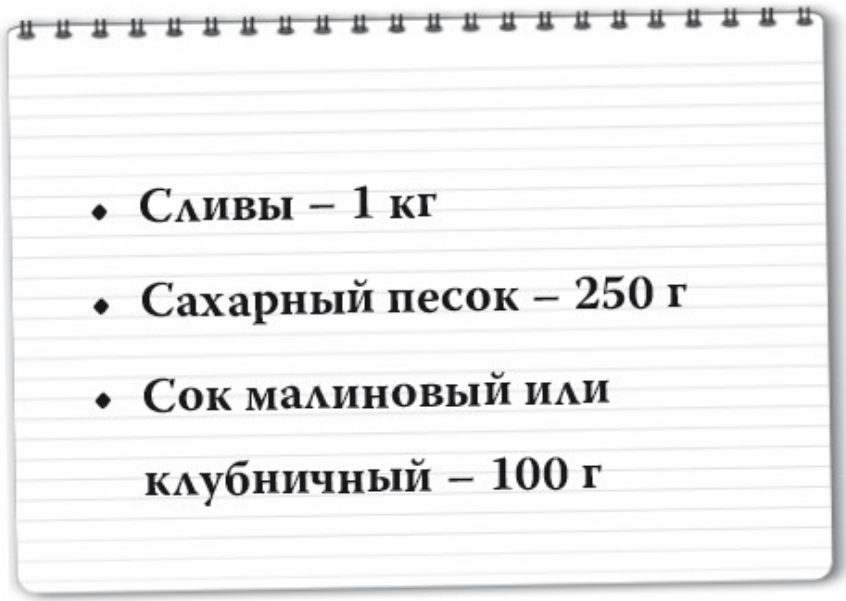


Чернослив хорошо вымыть и залить холодной кипяченой водой на сутки, чтобы он набух, и из него легко вынимались косточки. Когда он размякнет, вынуть косточки. Разложить на полотенце, чтобы чернослив просох. Творог хорошо размешать с размоченным изюмом и мелко толчеными орехами. Этой массой наполнить сливы. Можно поставить в холодильник. Перед употреблением сложить в кастрюльку, залить сметаной и поставить в хорошо разогретую духовку на 10 мин. Выложить на

блюдо.

Можно подавать и в холодном виде.

Мармелад из слив



Спелые сливы моют, освобождают от кожицы и косточек, кладут вместе с сахаром в таз и варят на слабом огне, пока они не образуют сок и не растворится сахар. Затем усиливают огонь и варят, все время помешивая, до готовности. Перед концом варки кладут ванилин по вкусу или добавляют малиновый или клубничный сок. Когда масса достаточно загустеет, ее снимают с огня, теплой разливают в банки, закрывают салфеткой или пергаментной бумагой и завязывают.

Плов с черносливом

- Чернослив – 1 ст.
- Рис 1 ст.
- Сахар – 3 ст. л.
- Сл. масло – 2 ст. л.
- Вода – 1,5 ст.
- Соль

Чернослив промыть, замочить на 1 час в теплой, воде, отцедить и удалить косточки. Рис перебрать, промыть, обсушить, обжарить на масле до прозрачности зерен.

Добавить чернослив, сахар, соль, перемешать, залить кипящей водой, варить на сильном огне до начала кипения. Затем на слабом огне – до готовности.

Варенье из слив

- Сливы – 1 кг
- Сахар – 1,5 кг
- Вода – 2 ст.

Свежие сливы промыть, опустить в горячую воду на 15 минут, проколоть вилкой. Крупные фрукты разрезать в длину, удалить косточки, при желании можно снять кожицу, предварительно погрузив сливы в кипящую, затем – в холодную воду. Подготовленные сливы залить сиропом, оставить на 4 – 5 часов, затем сироп отцедить, прокипятить, опустить сливы, варить 5-10 минут. Снять с огня и через 4 – 5 часов сварить варенье до готовности. Охладить, разложить в банки.

Тыква

Вот уж где идеальное сочетание вкуса, пользы и красоты, так это в тыкве.

Она действует как мочегонное средство. Поэтому является хорошей пищей при хронических заболеваниях почек. Тыкву еще в древности широко использовали для лечения заболеваний почек и печени, подагре, болезни сердца, при нарушении функции кишечника.

Печеная и вареная мякоть тыквы и сок из нее обладают выраженным мочегонным, желчегонным и слабительным действием. При употреблении тыквы усиливается выведение солей натрия из организма (которые удерживают в нем воду), что способствует выведению различных шлаков. Удаляя излишек воды из организма, тыква, кроме того, уменьшает нагрузку на сердце.

Мякоть плодов тыквы содержит сахара, пектины, соли калия, кальция, магния, железа, меди, кобальта, цинка.

Тыква полезна при атеросклерозе; сырую тыкву иногда употребляют против запоров. Кашу из тыквы с пшеном, рисом и манкой рекомендуют для диетического питания при отеках, связанных с сердечнососудистыми заболеваниями, заболеваниями почек, печени и мочевого пузыря, гипертонии, при нарушении обмена веществ. Каротин мякоти тыквы способствует улучшению обмена веществ, росту и развитию организма. Ну что, убедила я вас, как невероятно полезна тыква?!

Сок тыквы всегда в народе считали эликсиром молодости. А все потому, что тыквенный сок или отвар тыквы с медом, принятый на ночь, успокаивает центральную нервную систему, действует как снотворное средство. Сон – главное лекарство от старения!

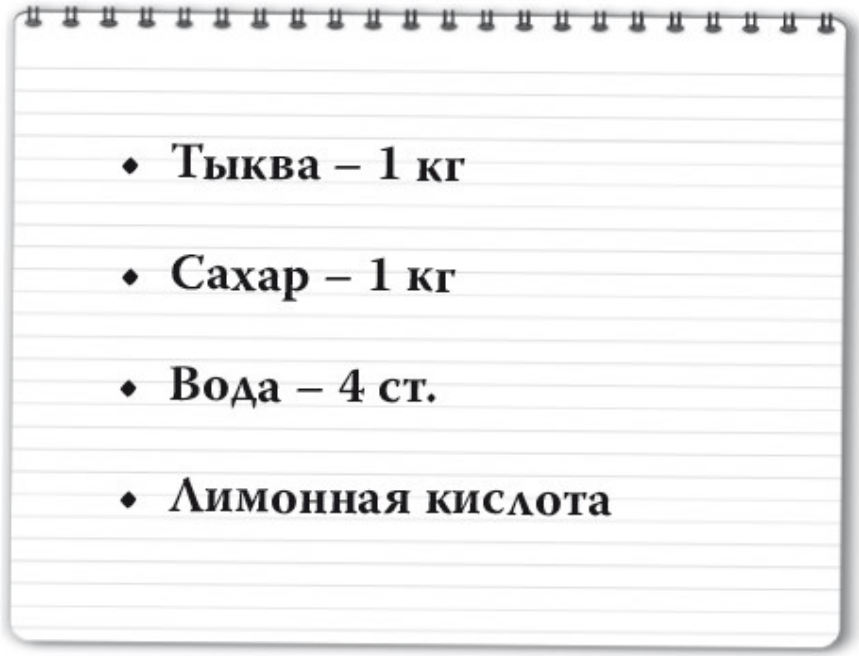
Сырые или высушенные семечки тыквы хорошо зарекомендовали себя как ценное, абсолютно безвредное для организма, противоглистное средство.

Семечки тыквы употребляют при болезнях мочеполовой системы

При истощенном и слабом организме тыкву можно готовить с молоком, употреблять со сметаной, маслом, орехами, миндалем; из тыквы можно варить кашу с рисом, пшеном, фруктами.

Так как тыква является полезным для здоровья человека плодом, необходимо более широко применять ее в ежедневном рационе. У меня есть несколько излюбленных рецептов:

Варенье из тыквы



Настрогать тыкву длинными и тонкими кусочками. Положить на 10 мин. в воду. Затем промыть тыкву в холодной воде и переложить в кастрюлю, куда положить сахар и налить воды. К концу варки добавить лимонной кислоты и других ароматических веществ по желанию. Это варенье напоминает по вкусу варенье из айвы.

Мармелад из тыквы

- Печеная тыква – 1 кг
- Сахар – 0, 5 кг
- Ванилин
- Корица

Печеную тыкву и сахар ставим варить без воды. Размешиваем до тех пор, пока не растворится сахар, а тыквенная масса не превратится в мармелад, настолько густой, что в бороздке, проведенной ложкой, будет видно дно кастрюли.

По желанию для аромата добавляем немного ванили, или корицы, или немного настроганной апельсиновой цедры. Мармелад получается исключительно вкусным и сочным. На стол подавать его можно как лакомство, а также употреблять в слоеном пироге. Обязательное условие: мармелад из тыквы должен быть совершенно холодным. По желанию в него можно положить толченые орехи или миндаль.

Повидло из тыквы

- Тыква – 5 кг
- Сахар – 3 кг
- Вожжа – 5 л

Очищаем тыкву. Режем на кусочки толщиной в палец и опускаем на 2 ч. в воду. 1 кг сахара высыпаем в сухой таз, ставим на огонь, сахар размешиваем, пока не побуреет. Вливаем воду, добавляем еще 1 – 2 кг сахара и, как только закипит, опускаем тыкву, вынутую из воды и промытую в трех водах. Варить, пока не

размякнет тыква и не сгустится сок. Затем повидло разливаем в горшки или банки, накрываем пергаментной бумагой или целлофаном и завязываем.

Болгарский перец

Состав болгарского перца – уникален, это настоящая сокровищница с нужными для здоровья компонентами: витаминами (А, С, Р, группы В: B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_9), минеральными солями (калия, кальция, натрия, фосфора, магния, хлора, железа, фтора, цинка, йода). Также в перце содержится клетчатка, белки, углеводы, алкалоиды и др. При таком богатом составе калорийность болгарского перца всего 28 калорий на 100 г свежего продукта, его можно смело употреблять всем, кто находится на диете, желает сбросить вес и сохранить стройность фигуры.

Регулярное употребление болгарского перца в пищу поможет нормализовать работу нервной системы, этот продукт рекомендован тем, кто страдает депрессией (особенно сезонной осенней хандрой), бессонницей, находится в состоянии стресса. Полезные свойства перца проявляются при ухудшении памяти, при усталости и упадке сил. При всех вышеперечисленных симптомах нужно обязательно включить в свой рацион свежие овощные салаты с болгарским перцем.

Перец – лучший в мире антидепрессант!

Восстановить и укрепить защитные силы организма поможет аскорбиновая кислота, которая в большом количестве содержится в перце. Витамин С, соединяясь с полезными свойствами флавоноидов (витамин Р), благотворно влияет на кровеносные сосуды, они становятся более эластичными, менее проницаемыми, улучшается их проходимость, благодаря чему улучшается капиллярное кровообращение и кровоснабжение головного мозга.

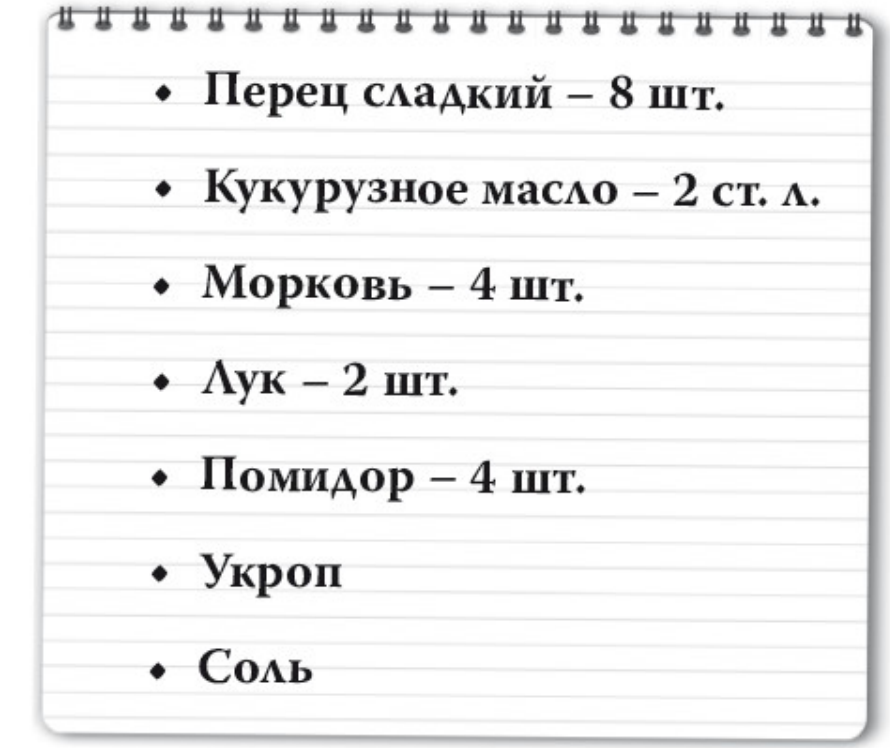
Антиоксиданты, входящие в состав перца, очищают кровь от холестерина клетки, разжижают кровь. Нормализация консистенции крови снижает риск возникновения тромбов, нормализует кровяное давление. Также перец показан тем, у кого низкий гемоглобин, регулярное употребление этого овоща помогает победить анемию.

Авитаминоз, который возникает в организме в результате

нехватки основных витаминов, сразу сказывается на внешности человека, на коже появляются шелушения, волосы становятся тусклыми, ногти – ломкими, все это исправит болгарский перец, если его употреблять ежедневно. Богатый состав перца восстановит дефицит витаминов и микроэлементов в организме,

улучшит состояние при дерматитах, сделает кожу более эластичной, молодой, волосы станут более блестящими, послушными, ногти не будут ломаться.

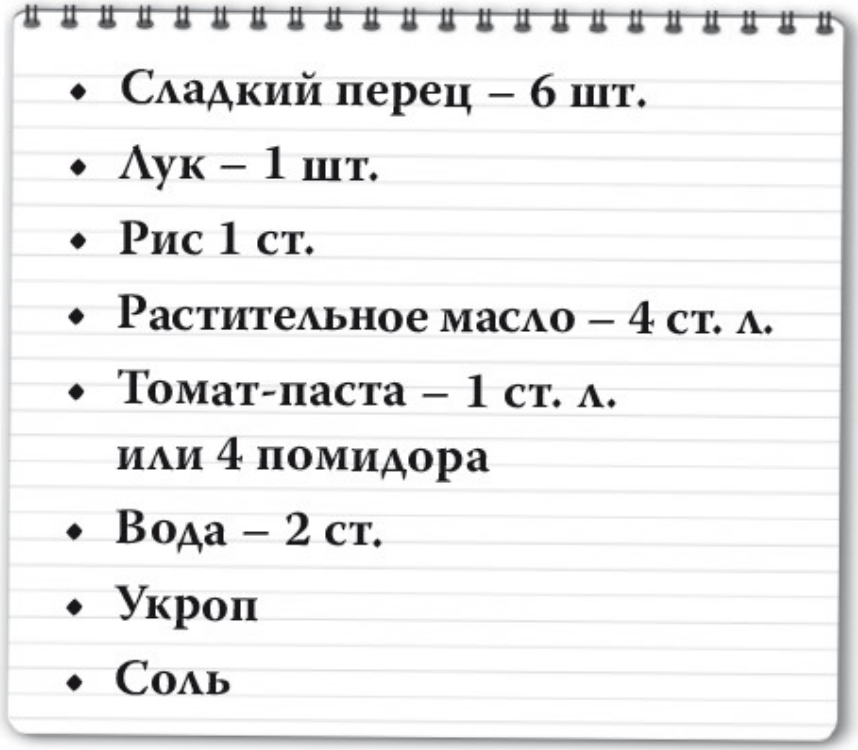
Жареные перцы



Перцы помыть, испечь в духовке, остудить, снять с них кожицу, удалить семена, залить теплой овощной заправкой.

Приготовление заправки. Морковь и лук очистить, мелко нашинковать. Пассировать на кукурузном масле, затем добавить ломтики помидоров, очищенных от кожицы и семян, мелко нарезанную зелень укропа. Посолить и тушить 10 минут.

Плов из сладких перцев



Мелко нарезанные лук и перцы поджарить в растительном масле, ввести промытый рис, протушить до образования золотистой окраски. Затем влить воду, добавить помидоры, очищенные от кожицы и семян, или томатную пасту, мелко нарезанный укроп, посолить. Запекать в духовом шкафу до готовности. Рис можно заменить перловой крупой, замоченной предварительно в воде.

Перцы, фаршированные баклажанами

- Перец сладкий – 8 шт.
- Баклажаны – 2 шт.
- Белый хлеб – 1 ломтик
- Яйцо – 1 шт.
- Мука – 1 ст. л.
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Соль
- Для соуса
- Помидоры – 4 шт.
- Мука – 1 ч. л.
- Сахар – 1 ч. л.
- Соль

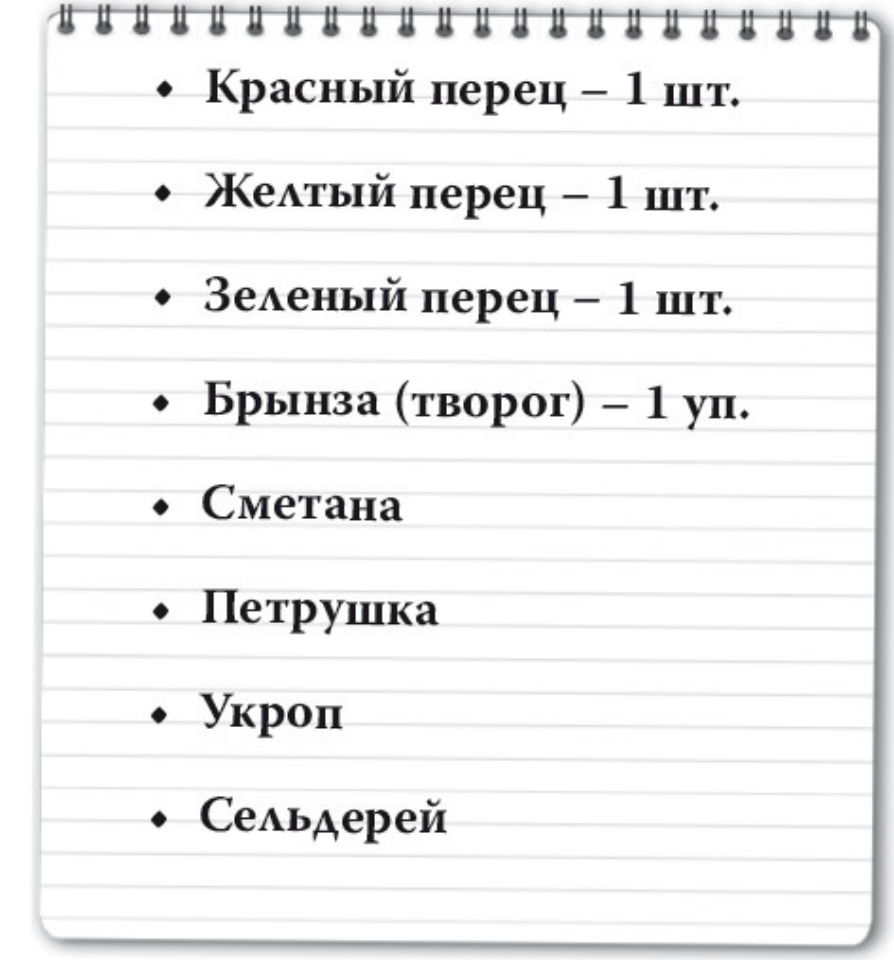
Перцы промыть, удалить сердцевину с плодоножкой, опустить на 2 – 3 минуты в кипящую подсоленную воду, откинуть на дуршлаг. Перцы наполнить фаршем из баклажан, обвалять их в муке, обжарить в растительном масле, уложить в неглубокую кастрюлю, залить томатным соусом и печь в духовом шкафу на умеренном огне.

Приготовление фарша: баклажаны испечь, очистить от кожицы, промыть, нарезать, добавить мелко нарезанный ломтик

белого хлеба, замоченного в молоке или воде, поджаренный лук, яйцо, соль, муку, размешать.

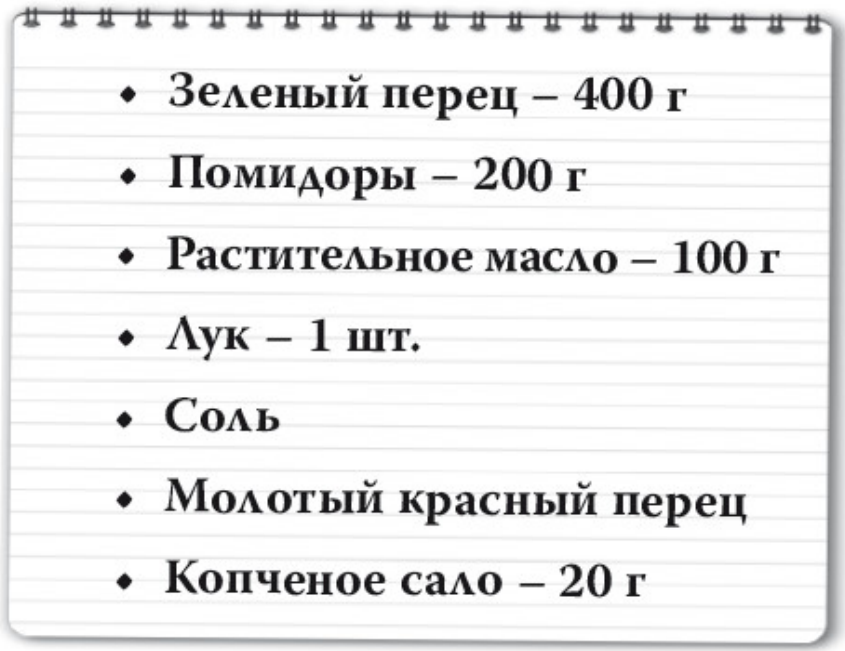
Приготовление томатного соуса: помидоры отварить в небольшом количестве воды, протереть через дуршлаг, в томатный сок добавить пшеничную муку, сахар, соль, варить до нужной густоты.

Праздничное ассорти из перца



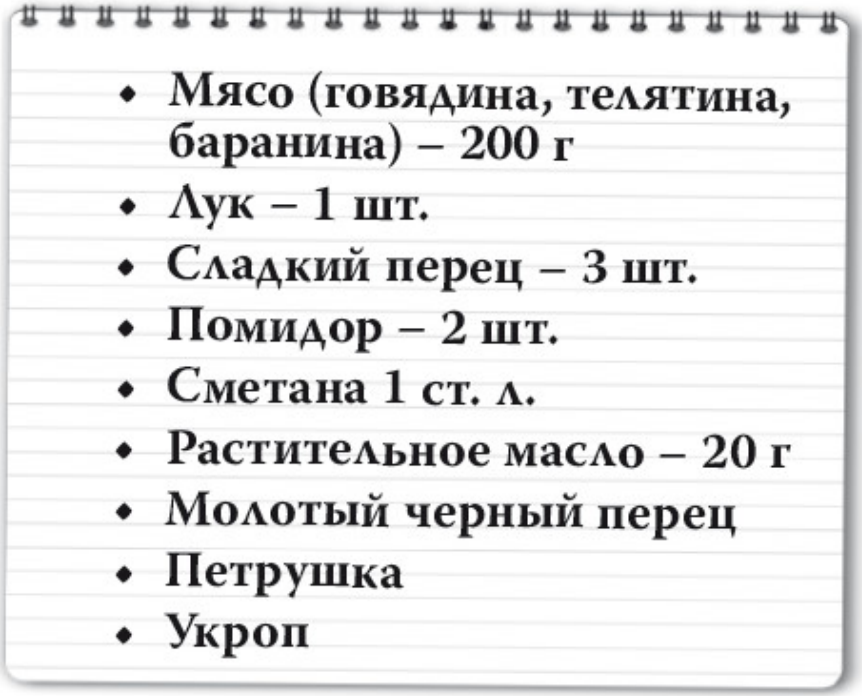
Возьмите по одному красному, желтому и зеленому перцу. Нафаршируйте их смесью творога (брынзы), сметаны, зелени петрушки, укропа и сельдерея. Поставьте в холодильник на несколько часов. Перед подачей на стол перец нарезать и красиво уложить.

Лечо из перцев



Помидоры сложить в дуршлаг и опустить на 30 сек. в кипящую воду, затем погрузить в холодную воду и снять кожицу. Перец вымыть, вычистить сердцевину и порезать его на мелкие куски, помидоры – на 8 частей. Сало нарезать мелкими кубиками, добавить жир и на сковородке сделать шкварки. Пассировать мелко нарезанный лук, добавить молотый красный перец и нарезанный сладкий перец. Продукты немного потушить, положить помидоры, соль и тушить все вместе 20 минут. Подавать к запеченному мясу, с яйцом. Этот рецепт лечо можно использовать для приготовления некоторых видов мяса и рыбы.

Перец с мясом

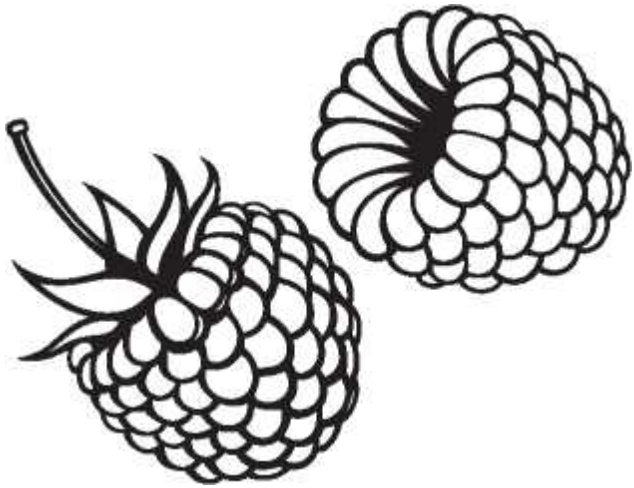


Мясо нарезать мелкими кусочками и обжарить в масле. Добавить мелко нарезанный лук и потушить вместе с маслом, пока лук не станет мягким. Добавить очищенный, нарезанный перец и помидоры, пряности и тушить до готовности под крышкой. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки и укропа. Добавить сметану. Подавать с рисом или картофельным пюре.

Малина

Читала такую легенду: Юпитер, будучи маленьким, своим криком вызывал такое эхо в горах, от которого глохли их обитатели. Поэтому нимфа Ида, дочь Мелисса, царя Крита, желая унять мальчика, нарвала для него ягод малины и при этом колючками оцарапала себе грудь. Капли крови окрасили ягоды белой малины в красный цвет.

Это самая настоящая женская ягода. Она дает нам не только красоту и здоровье, но и стимулирует сексуальное желание. Об этом заботится цинк, входящий в состав малины.



В ней много витаминов-антиоксидантов (А, Е и группы В), дарящих сияющий цвет лица и помогающих сохранить молодость и упругость кожи.

Малина содержит много фолиевой кислоты, которая отвечает за нормальное развитие плода. Поэтому в период беременности женщине следует есть больше малины.

Малина может быть полезной при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Считается, что малина укрепляет стенки кровеносных сосудов.

При расстройствах в работе желудка (изжога, боли, чувство тяжести после съеденной пищи) незаменимы листья, цветы, молодые ветки малины.

Малина – это природный «мезим». Вот рецепт этого «лекарства для пищеварения»: 2 ст. л. ягод (можно вместе с листьями и веточками) залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день через 20 минут после приема пищи.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки лучше применять сок малины, а не ягоды. Пить его следует по 1 – 1,5 столовой ложки сока за 15 минут перед каждым приемом пищи.

Только нужно помнить одну очень важную вещь: все советы по лечебному применению ягод и фруктов **ВТОРИЧНЫ К ПРИМЕНЕНИЮ МЕДИКАМЕНТОЗНОЙ ТЕРАПИИ!** Помните что язва желудка по современным воззрениям – это инфекционная болезнь, и лечить ее надо двухнедельным курсом антибиотиков. Также обязательны лекарства типа Омепразола. Эта группа лекарств носит сложное название – «ингибиторы протонной помпы». Благодаря высокой эффективности этой терапии мы сегодня практически перестали оперировать язву желудка. Однако неприятные симптомы могут еще оставаться, и вот как раз для их смягчения малина может быть вполне пригодна.

Но самое первое свойство малины – противовоспалительное. Можно использовать цветы, листья, ветки, ягоду (сушить или залить водой). В таком виде малина может храниться до трех лет. Сливать и заливать малину необходимо одинаковым количеством воды. Пить по 2 ст. л. за 15 – 20 минут до приема пищи.

При воспалении век, глаз, высыпаниях на коже в виде угрей можно промывать лицо малиновой водой. Она будет работать как отличный антисептик.

Ягоды малины содержат сахара и кислоты – лимонную, яблочную, салициловую. Наличие последней и определяет противовоспалительное, жаропонижающее и потогонное ее действие. В ягоде много пектиновых веществ, витаминов, а также минеральных веществ: калия, кальция, магния, фосфора, железа. Кстати, по наличию железа малину перещеголял только крыжовник, поэтому для профилактики анемии в «малиновый» сезон можно легко восполнить нехватку этого ценного элемента.

Чай из заготовленных сушеных плодов малины – лучшая альтернатива таблетке аспирина. 2–3 чашечки чая с малиной снижают температуру, устранят ломоту в теле и очищают организм от токсинов.

А еще малина прекрасно повышает настроение. В ней содержится много меди – неизменного компонента большинства антидепрессантов.

Малина сушеная

Ягоды малины нежные, поэтому, чтобы получить добротный продукт, следует правильно отбирать исходное сырье. Берут только свежие, зрелые и абсолютно целые ягоды, собранные в сухую погоду. Недозрелая, перезрелая, помятая ягода для сушки не годится. Сушат малину обычно в теплых духовках, плоды считают хорошо высушенными, если они не окрашивают руки и не слеживаются в комки. В сушеном виде ягоды малины применяют для начинки пирогов, а также для заваривания чая.

Малина замороженная

Известно, что не все плоды сохраняют вкус, аромат и форму после размораживания. Малина как раз принадлежит к их числу, поскольку у нее каждый плод состоит из множества ягодок-шариков, и их тонкая оболочка легко разрушается в процессе сильной заморозки. Однако это мало влияет на ее полезные свойства. Поэтому, если вы хотите сохранить малину до зимы, поместите ягоды в морозильник.

Варенье из малины

Подготовленную малину пересыпать сахаром (1 кг), поставить в холодное место. На следующий день отделить ягоды, в сок всыпать оставшийся сахар, подогреть, чтобы растворился сахар. Сироп охладить и соединить с ягодами. Варить до

готовности. Охладить и разложить в банки.

Джем из сырой малины

- Малина – 1 кг
- Сахар – 2 кг

Подготовленную малину пересыпать сахаром, растереть деревянным пестиком, разложить в банки, накрыть пергаментной бумагой. Хранить в прохладном месте.

Грейпфрут

Высокое содержание витаминов A, B, D, P, C и присущие только грейпфруту различные биогенные химические соединения придают этому плоду отличные диетические и лечебные свойства. Врачи рекомендуют употреблять оригинальный фрукт тем, кто ослабел от долгой и изнурительной болезни, и тем, кто здоров, но чувствует переутомление. Содержащиеся тонизирующие вещества повышают жизнедеятельность организма и

способствуют восстановлению бодрости.

Грейпфрут – отличное тонизирующее средство. Он помогает при переутомлении и способствует восстановлению иммунитета после продолжительной болезни!

Вещества, обуславливающие горечь, сосредоточены в кожуре, семенах и пленках, и при употреблении их нужно удалить. Сок грейпфрута из-за того, что в нем много гликозидов, тоже слегка горчит, но горчинка не недостаток, а, скорее, «изюминка» этого плода. Сочетаясь с кислотой и сладостью, горчинка создает неповторимый, присущий только этому фрукту вкус.

Следует учесть, что грейпфрут хранится значительно дольше других цитрусовых и при этом не теряет своих вкусовых качеств. По своим свойствам рядом с лимоном всегда стоит грейпфрут, они как бы взаимозаменяемы.

Если утром натощак съесть 0,5 грейпфрута или выпить сок одного лимона с небольшим количеством теплой и даже холодной воды, то работа кишечника активизируется. В таких случаях грейпфрут более удобен для употребления, так как обладает нерезким освежающим вкусом, не требующим, в отличие от лимона, никаких добавок.

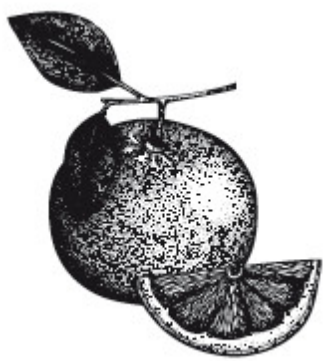
Известны высокие диетические и лечебные свойства грейпфрута: улучшение пищеварения, снижение кровяного давления, нормализация работы печени, восстановление сил организма. Очень полезен грейпфрут для снижения кровяного давления во время климакса.

Грейпфруты и их сок полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, истощении нервной системы, ряде инфекционных заболеваний. Грейпфрут улучшает состояние больных сахарным диабетом, усиливая действие инсулина. Полезен грейпфрутовый сок и при болезнях почек: его можно использовать как мочегонное средство. Также это отменное средство в борьбе с холестерином, для профилактики атеросклероза.

Так что, если вы находитесь на постоянной терапии лекарствами – посоветуйтесь с врачом. Конечно, небольшие количества сока грейпфрута или несколько его ломтиков ничего плохого не сделает ни при каком раскладе, но чрезмерное употребление может изменять действие лекарств.

Притом, что грейпфрут очень полезен, надо помнить об одной его особенности. Он метаболизируется по той же ферментной цепочке, что и многие лекарства. Поэтому его надо с осторожностью принимать вместе со статинами, препаратами от снижения давления (такими как Коринфар и Кордафлекс), а также с антиаритмическим лекарством Хинидин.

Ну и еще немного о пользе. Содержащиеся в мякоти фрукта биофлавоноиды усиливают действие витамина С, укрепляя хрупкие капилляры и предотвращая появление кровоизлияний. Сахара, органические кислоты, витамины и минеральные вещества грейпфрута отлично повышают иммунитет и стимулируют пищеварение. Сок и плоды грейпфрута помогают больным сахарным диабетом и варикозным расширением вен. Нарингин, содержащийся под кожурой и в пленках соковых мешочков, активизирует работу пищеварительного тракта и печени, что помогает быстрому расщеплению и сжиганию жиров.



Десертное блюдо из грейпфрута

- **Грейпфрут – 1 шт.**
- **Сахар**

Плод разрезать пополам, удалить сердцевину (пленки, косточки) вместе с прилегающей к ней частью клетчатки и в образующееся углубление насыпать сахарный песок. После того, как сахар растает, сок плодовой мякоти берут ложечкой. В таком виде он обладает острым, приятным вкусом, а горечь едва ощутима.

Клубника

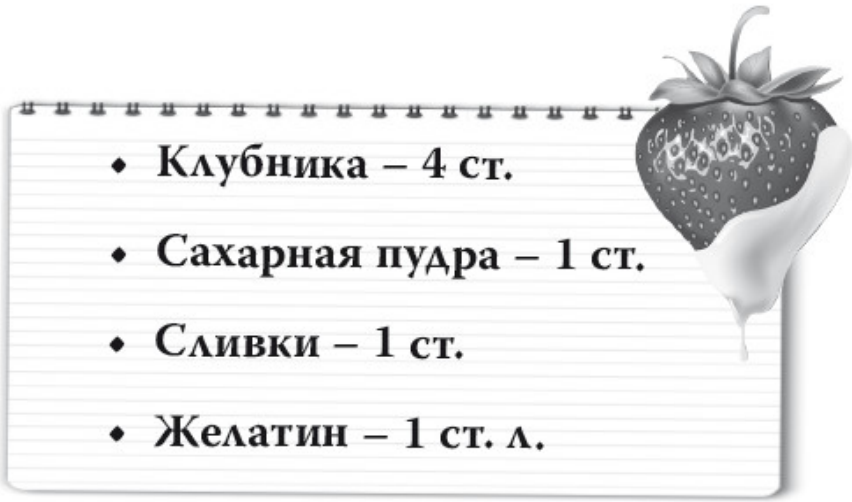
Эта королевская ягода обладает противовоспалительными свойствами, нормализует обмен веществ, способствует процессам кроветворения, рекомендуется принимать ее при почечнокаменной болезни и подагре. В период созревания клубники рекомендуется ежедневно съедать до 400 г этой ягоды.

В сезон клубники можно привести в полный порядок сердечнососудистую систему, желудочно-кишечный тракт, печень, почки, избавиться от отеков, болей в суставах. Благодаря клубнике улучшается аппетит, пищеварение, хорошо отходит желчь, моча.

Клубника содержит сахара, пектиновые, минеральные вещества, органические кислоты, витамин С.

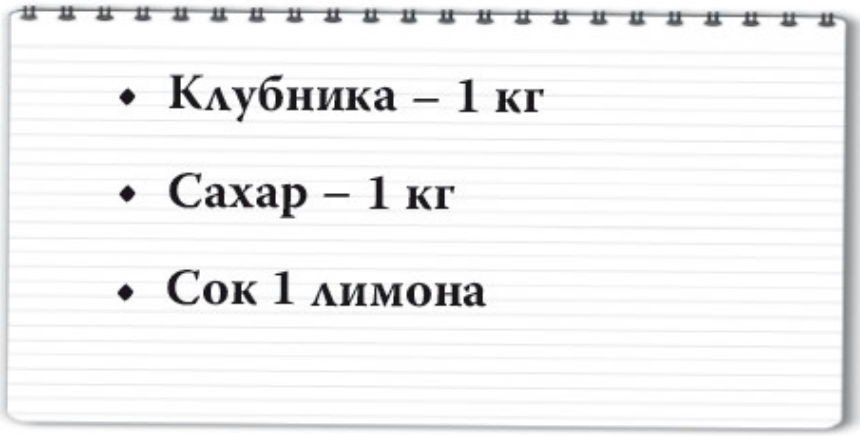
Ягоды клубники улучшают аппетит и рекомендуются в лечебном и рациональном питании как источник получения витаминов, минеральных веществ.

Крем из клубники со сливками



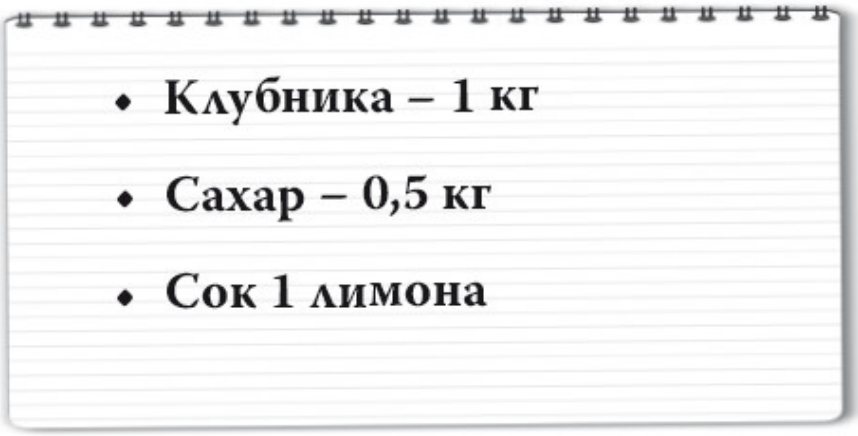
Свежую клубнику протереть через сито. Желатин замочить в холодной воде и подогреть до растворения, процедить, соединить с протертой клубникой, добавить сахар и часть взбитых сливок. Разложить в вазочки, поставить в холодное место. Украсить взбитыми сливками и ягодами клубники.

Варенье из клубники



Целые ягоды клубники очистить от плодоножек, промыть в холодной воде, посыпать сахаром, добавить сок лимона, через 2 – 3 часа варить до готовности. Остудить и разложить в банки.

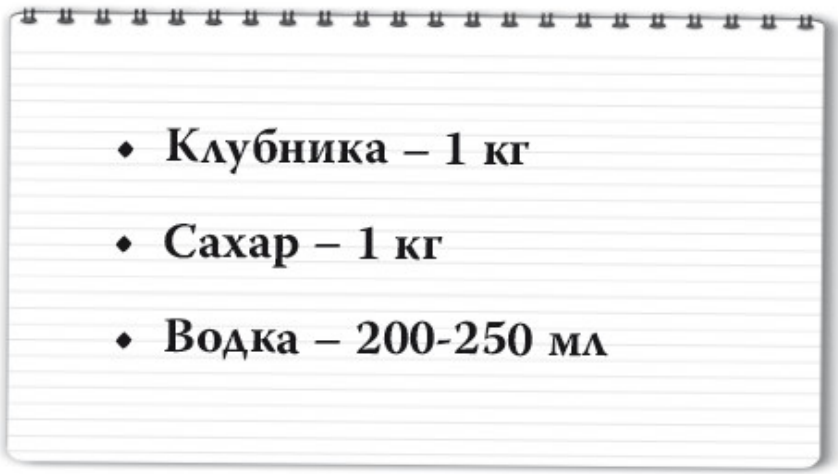
Джем из клубники



Подготовленную клубнику пересыпать сахаром, поставить на сутки. Варить на слабом огне до растворения сахара, затем увеличить огонь и, периодически помешивая, варить до готовности. Добавить сок лимона.

Дать закипеть несколько раз, разложить в горячем виде в стеклянные банки, на второй день закрыть пергаментной бумагой, завязать.

«Королевское» варенье из клубники



Разделить водку на 3 чашечки. Ягоду не мыть. Последовательно опускать в чашки ягоду, выбирать самую крупную. На дно таза положить сахар. Когда все ягоды «выкупаются» в трех порциях водки, ее процедить и влить в клубнику. Оставить на несколько часов, пока не появится сок. Варенье варить в несколько приемов, до готовности. Ягода получается целая, красивая, плотная.

Редис

Редис – один из первых свежих овощей, появляющихся на нашем столе после длительной зимы, когда организм требует большого количества витаминов.

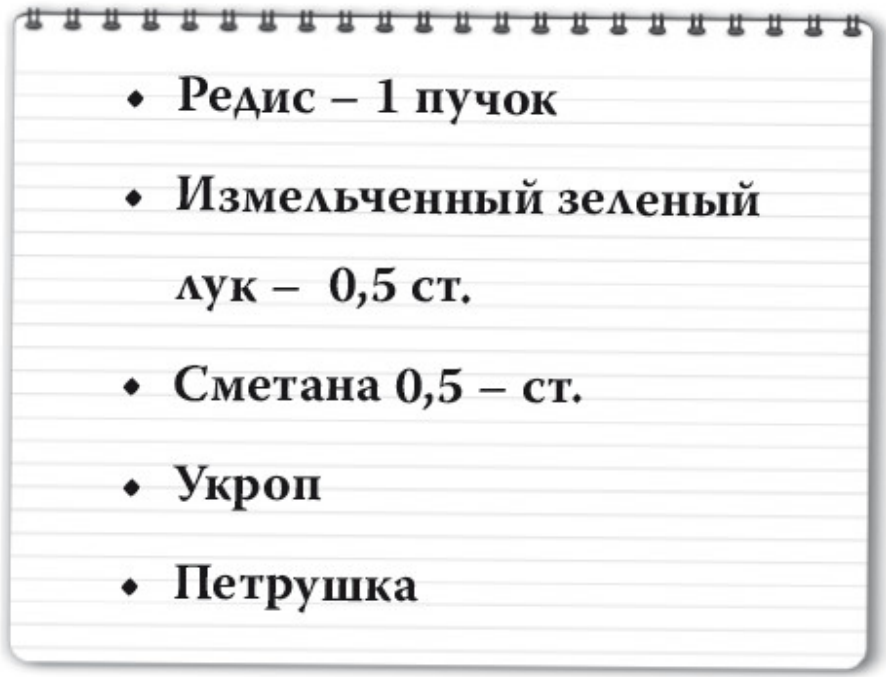
Он улучшает аппетит, содержит много витаминов и минеральных солей. Среди них – каротин, витамины группы В и аскорбиновая кислота. В редисе витамина С содержится почти

столько же, сколько в лимоне и апельсине. Минеральные вещества представлены солями калия, магния, кальция, фосфора, железа, кобальта, цинка. Особенно ценны соли калия, которым, как уже не раз говорилось, приписывают антисклеротические свойства, способность регулировать процессы обмена веществ и укреплять сердце. Калия в редисе содержится довольно много, столько же, сколько в капусте. Пектины при взаимодействии с водой набухают и поглощают из кишечника холестерин, ненужные организму вещества, в том числе яды, канцерогены, болезнетворные микроорганизмы, и выводит их.

Содержание витамина С наиболее велико в корнеплодах

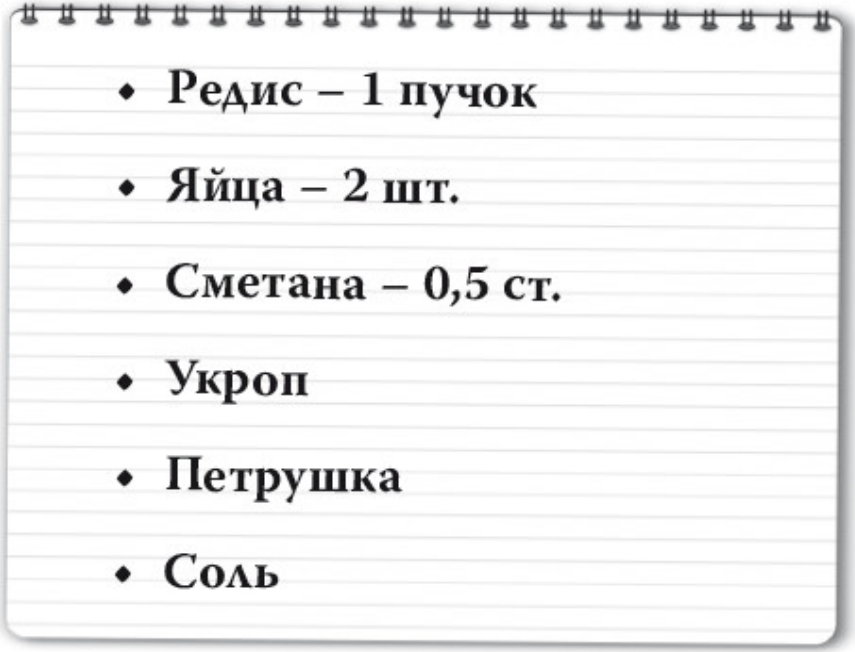
красного цвета, а в белых его меньше всего. Редис улучшает аппетит, рекомендуется в рациональном и лечебном питании, особенно при гиповитаминозе, запорах.

Салат из редиса



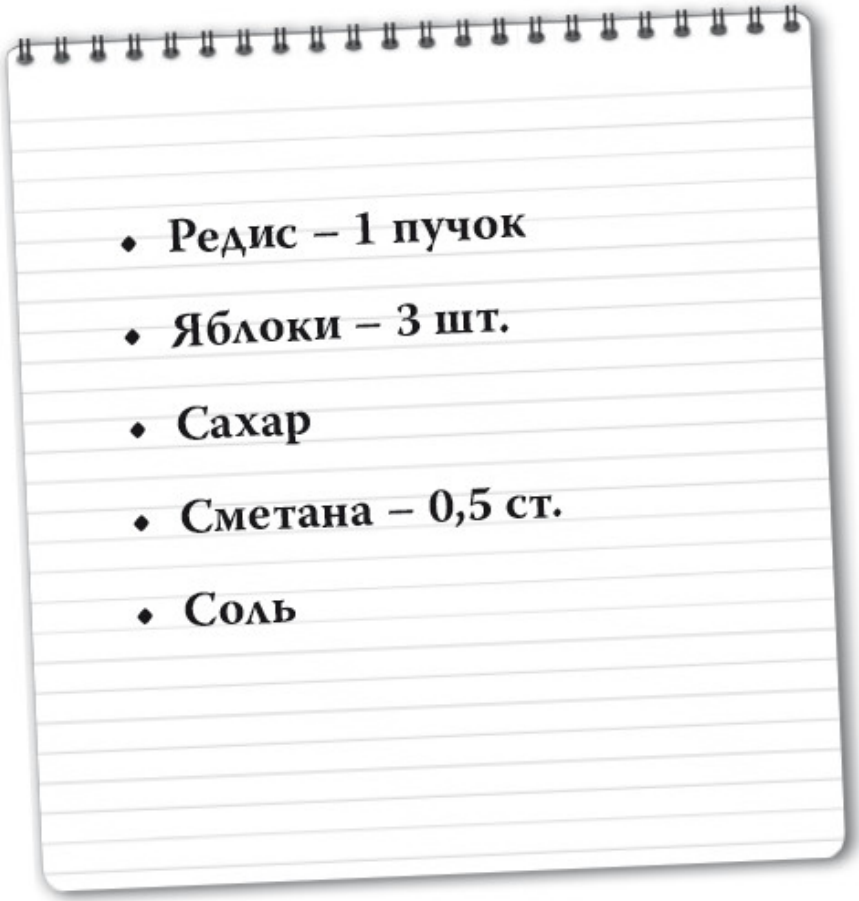
Лук и редис хорошо промыть, нарезать, посолить, заправить сметаной, посыпать измельченной зеленью укропа, петрушки.

Салат из редиса и яиц



Промытый редис нарезать тонкими ломтиками, яйца отварить вкрутую, желтки растереть, добавить сметану и соль. Смесь перемешать с редисом и тонко нарезанными яйцами, посыпать измельченной зеленью укропа, петрушки.

Салат из редиса с яблоками



Редис промыть, нарезать тонкими кружочками. Яблоки натереть на крупной терке, добавить сахар, соль, перемешать, добавить сметану.

Салат из капусты с редисом

- Капуста – 200 г
- Огурец – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Зелень – 2 ст. л.
- Кефир – 0,5 ст.
- Редис – 5 шт.

Помытую капусту нашинковать, размять. Лук и огурец нарезать. Все продукты смешать с кефиром, посыпать зеленью, украсить редисом.

Помидор

Сеньор-помидор может помочь практически от любых заболеваний.

И все потому, что в нем есть огромное количество витаминов и минеральных веществ. Помидор содержит сахар (глюкозу), яблочную и лимонную кислоты, азотистые вещества, витамин С, провитамин А, B_1, B_2, B_3, Р, РР, К, Е, а также фосфор, калий, кальций, медь, цинк, кобальт, йод, магний, железо, каротин.

Помидоры можно и нужно есть пожилым людям, так как в них практически отсутствуют пурины, негативно влияющие на процессы обмена мочевой кислоты.

Между прочим, много пуринов содержат мясо, рыба и другие продукты животного происхождения. Есть и растительные

продукты, богатые пуринами, – фасоль, горох, шпинат, салат, цветная капуста. Помидоры можно рекомендовать практически всем: взрослым и детям, больным и здоровым.

В настоящее время диетологи считают, что помидоры можно рекомендовать практически всем. Особенно они полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Низкая калорийность помидоров позволяет включать их в рацион тех, кто имеет избыточную массу тела. Не следует исключать помидоры из рациона людей, страдающих заболеваниями суставов и почек, поскольку в этих овощах пурины и щавелевая кислота содержатся в малых количествах.

Помидоры, в отличие от многих овощей, обладают нежной клетчаткой, которая благоприятно влияет на жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры, способствует снижению гнилостных процессов в кишечнике, выведению из организма избыточного количества холестерина и вместе с тем оказывает благоприятное действие на процессы пищеварения.

Но и это еще не все. Помидоры усиливают специфический иммунитет к возбудителям воспаления легких – пневмококкам, кишечным инфекциям – сальмонеллам, дизентерии.

Фитонциды помидоров проявляют противогрибковую активность, задерживают развитие опасных для человека микроскопических грибов.

Помидоры стимулируют перистальтику кишечника, работу желчевыводящих путей, обладают прекрасным мочегонным свойством, полезны при сахарном диабете, нарушении обменных процессов и ожирении.

Всеми перечисленными свойствами обладает и сок из помидоров.

Пить томатный сок следует через 30 минут после приема пищи.

Рекомендуется сочетать его с другими овощными соками (морковным, свекольным, картофельным), что усиливает лечебный эффект каждого сока, взятого в отдельности.

В помидорах содержатся важные для кроветворения биологические соединения фолиевой кислоты и органического железа, их рекомендуют употреблять при различного вида малокровии, а также больным с нарушенным обменом веществ. Особенно много яблочной и лимонной кислот, которые возбуждают аппетит, активизируют процесс пищеварения, подавляюще действуют на кишечные микроорганизмы.

Специальная группа всемирного противоракового союза обследовала большое количество людей в средиземноморских странах. Она пришла к заключению: мужчины здесь болеют раком предстательной железы значительно реже – как раз из-за того, что едят спагетти и пиццу, популярные в этих краях, с томатной пастой. В помидорах было обнаружено вещество – ликопин – которое как раз и обуславливает противораковый эффект. Справедливости ради, надо сказать, что ликопин содержится в любых красных овощах (красный перец, например), но в помидорах его на порядок больше.

В помидорах содержится вещество – ликопин, которое, по утверждению европейских ученых, играет важную роль в профилактике раковых заболеваний.

Профилактический эффект томатной пасты будет еще ощутимей, если прожарить ее на кукурузном масле. Жарить следует до того момента, пока масло не покраснеет. При этом

общая масса продукта уменьшается примерно вдвое: вода выпаривается, а красное помидорное масло занимает ее место.

Кстати, именно так поступают, готовя украинский борщ. Жареные помидоры добавляют в свои национальные блюда греки и испанцы. Значит, люди издавна интуитивно чувствовали, как правильно извлекать ценнейшее вещество, наверняка даже не догадываясь о его существовании. Томатное масло – это прекрасное и доступное средство для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Помидоры, фаршированные кабачками

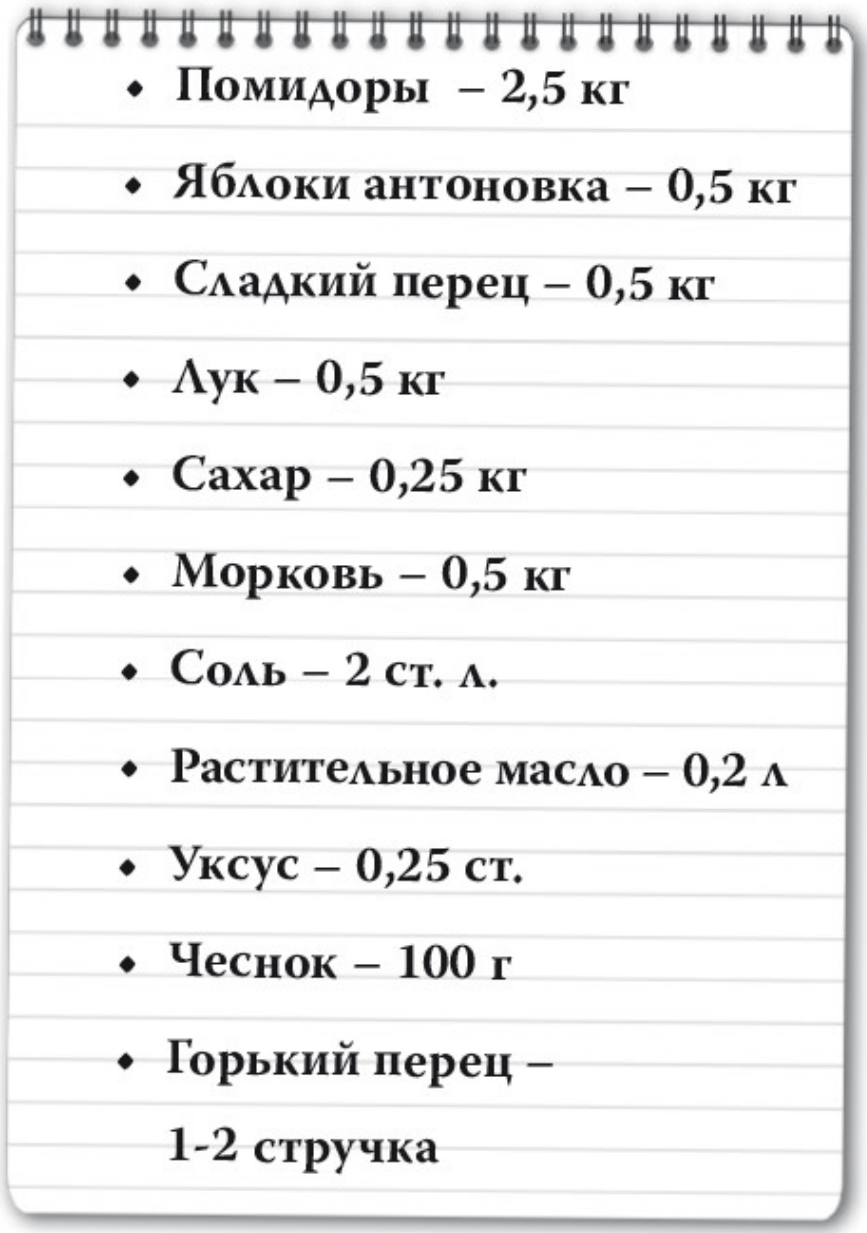
Помойте помидоры и срежьте верхушку со стороны плодоножки. Чайной ложкой удалите мякоть (ее можно использовать для фарша).

- Помидоры – 6 шт.
- Кабачки 1 – 2 шт. (молодые, небольшого размера)
- Лук – 2 шт.
- Соль
- Перец

Фарш: почистить и порезать кабачки, можно пропустить

через мясорубку. Слегка обжарить на растительном масле, посолить, поперчить, смешать с поджаренным луком. Помидоры заполнить фаршем. Запекать в духовке 15 – 20 минут.

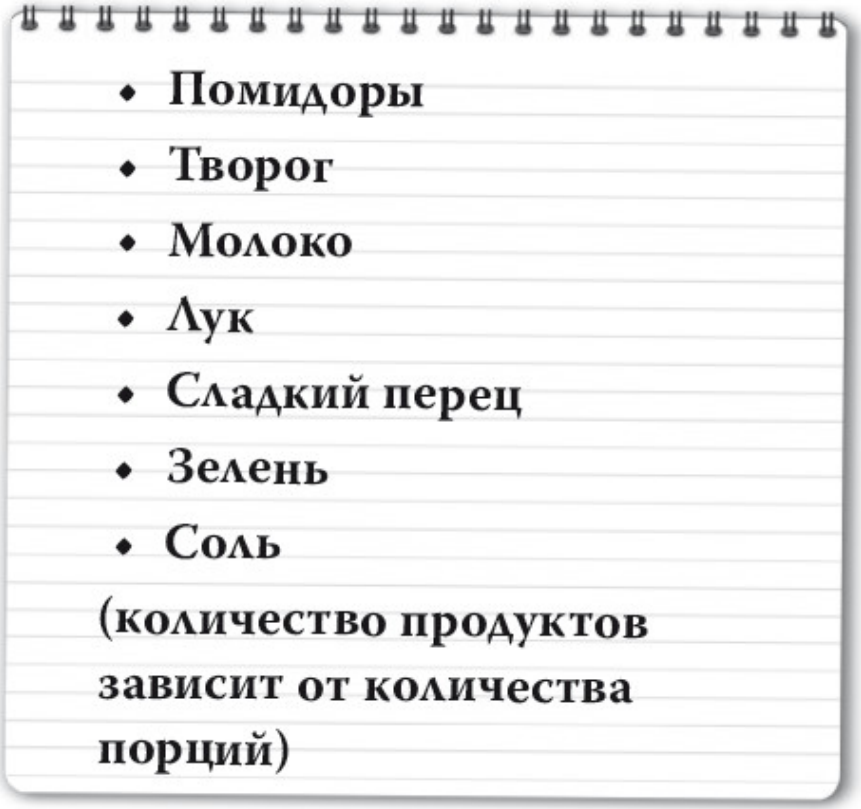
Аджика


Помидоры – 2,5 кг
Яблоки антоновка – 0,5 кг
Сладкий перец – 0,5 кг
Лук – 0,5 кг
Сахар – 0,25 кг
Морковь – 0,5 кг
Соль – 2 ст. л.
Растительное масло – 0,2 л
Уксус – 0,25 ст.
Чеснок – 100 г
Горький перец –
1-2 стручка

Все овощи пропустить через мясорубку и прокипятить на

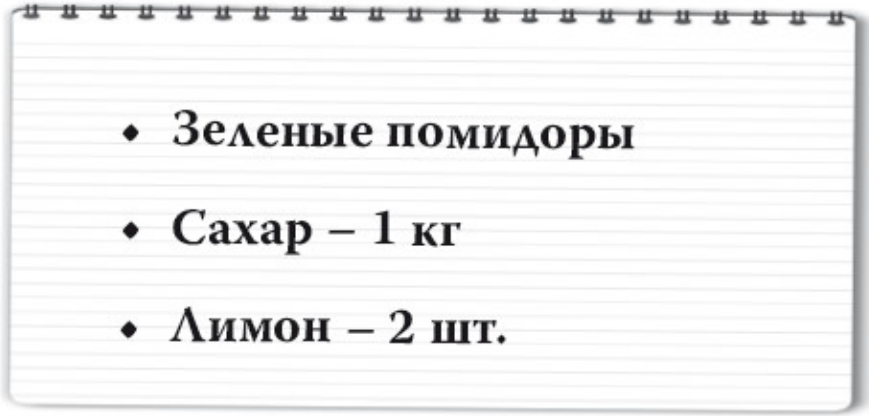
небольшом огне в течение 20 минут. Добавить уксус, чеснок, горький перец, предварительно прокрученные через мясорубку. Прокипятить еще 10 минут.

«Тюльпаны из помидоров»



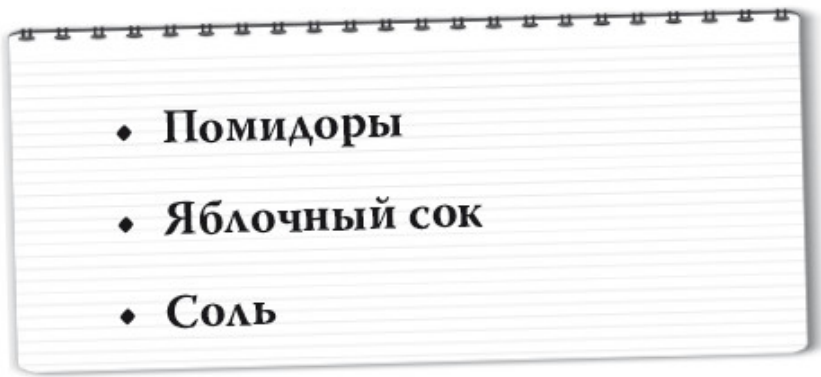
Несколько ровных, одинаковых по величине помидоров нарезать крест-накрест. Вынуть середину и начинить творогом, взбитым с молоком и мякотью помидоров до сметанообразной консистенции и заправленным мелко нарезанным луком, сладким перцем, солью, зеленью. Подать на листовом салате.

Варенье из зеленых помидоров



Помыть мелкие зеленые помидоры в холодной воде. На одну ночь поместить их в круто посоленную воду. Тщательно промыть. Налить немного воды и дать им только вскипеть. Переложить в сито, помыть холодной водой (чтобы помидоры не утратили своего красивого зеленого цвета). На каждый килограмм плодов готовят очень густой сироп из одного килограмма сахара с ванилью или соком и цедрой двух лимонов. Их варят в сиропе на легком огне до прозрачности, снимают аккуратно пену. Хранят, как обычное варенье.

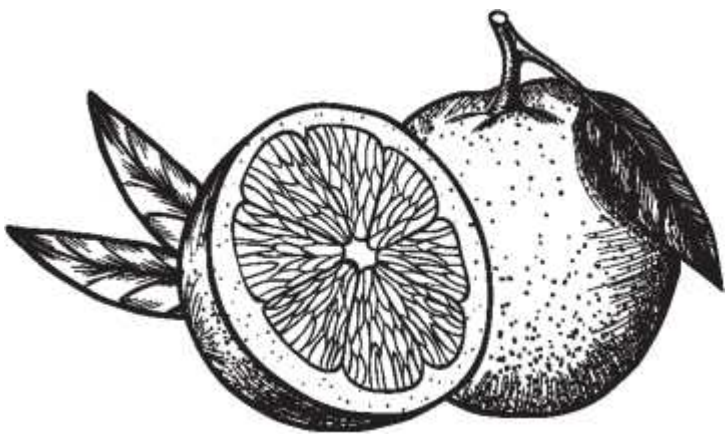
Помидоры в яблочном соку



В хорошо промытые банки уложите помидоры, предварительно проколов их в месте крепления плодоножек деревянной шпилькой. Не нужно добавлять никаких специй, а просто залить их яблочным соком. Дважды залейте банки с помидорами кипятком, выдерживая каждый раз по 5 – 10 минут. А на третий – влейте яблочный сок с солью, доведенной до

кипения. На один литр сока – одна столовая ложка соли с верхом на трехлитровую банку. Если надо добавить сок, используйте кипящий сок, а не соленый. Закройте крышками, переверните банки и остудите.

Апельсин



Солнышко на столе! Слово «апельсин» в переводе с немецкого означает «китайское яблоко» («апфель» – яблоко, «сина» – Китай). Для нежных «китайских яблок», не выносящих морозов, во многих местах климат оказался неподходящим. Поэтому для их выращивания стали строить специальные помещения – оранжереи.

В начале XVIII века слава об апельсинах дошла до России. В 1714 году князь А. Меньшиков построил дворец с большими оранжереями, в которых выращивали заморские плоды. Спустя некоторое время Екатерина II приказала именовать этот дворец вместе со слободой Ораниенбаум (немецкое «апельсиновое дерево») и посвятила ему герб: оранжевое апельсиновое дерево на

серебряном фоне.

Оранжевые плоды с сочной, сладкой мякотью содержат много аскорбиновой кислоты, витаминов B_1 и PP. Употребление их в достаточных количествах предупреждает развитие витаминной недостаточности. В апельсинах содержатся сахара, органические кислоты, пектиновые вещества, клетчатка, лимонная кислота, гликозиды, эфирные масла.

Из минеральных веществ в апельсинах преобладают соли кальция, калия, фосфора, есть немного йода.

Сок апельсинов содержит необходимое для нормальной деятельности сердечной мышцы и нервной ткани головного мозга вещество – инозит. Сок и свежая мякоть апельсина улучшают аппетит и пищеварение, способствуют выведению токсических веществ, снижают гнилостные процессы в кишечнике.

При хронических запорах рекомендуется утром натощак или перед сном пить апельсиновый сок.

Фрукты полезно есть при гипертонии, атеросклерозе, заболеваниях печени, подагре, ожирении. Но нужно помнить, что **апельсиновый сок противопоказан при язвенных болезнях желудочно-кишечного тракта и гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.**

Апельсиновый сок является также рекордсменом по содержанию в нем кальция, так необходимого всем женщинам, да и мужчинам тоже.

В непосредственной связи с клетчаткой в апельсинах находятся пектиновые вещества, которые обладают способностью улучшать жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры, участвующей в синтезе «собственных» витаминов в организме. В больших количествах пектин способен уменьшать содержание холестерина и сахара в крови. Кстати, пектиновые вещества

содержатся и в корке плодов.

Как ценный источник липотропных веществ апельсин может использоваться в любом возрасте и при любых (за исключением аллергии) состояниях.

Имеются данные, что апельсиновый сок при наружном применении оказывает положительное влияние на заживление инфицированных ран и хронических язв. Эфирные масла апельсина играют роль во вкусовом отношении, а также способствуют повышенному выделению пищеварительных соков, улучшают аппетит и усвоение пищи.

Запомните!

В ряде случаев необходимо ограничивать или полностью исключать употребление апельсина: при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах, сопровождающихся повышенной кислотностью, а также если появляется зуд, высыпание на коже, крапивница, аллергический дерматит, кашель, затрудненное дыхание.

Хурма

Всю зиму на наших рынках гостит ярко-оранжевый заморский плод – хурма. Наиболее полезна настоящая, японская, крупная, оранжево-красная, а не дикая, кавказская, с мелкими плодами.

Это сладчайший плод: глюкоза и фруктоза составляют четверть его массы. По питательным веществам хурма не уступает таким титанам фруктового царства, как инжир и виноград. 2–3 плодами можно прекрасно утолить голод. Это диетический продукт, который рекомендуют при расстройствах пищеварения.

Хурма полезна для профилактики авитаминозов, анемии, при лечении различных желудочных заболеваниях, печени,

желчевыводящих путей. В Китае и Японии хурма широко используется в рецептуре народной медицины как фитотерапевтическое средство при заболеваниях головного мозга, связанных с кровоизлиянием, и при энцефалитах.

Хурма в качестве лекарственной травы используется в китайской медицине для борьбы с симптомами, сопровождающими лучевую болезнь.

Употребление плодов эффективно при обструктивных процессах и слизистых.

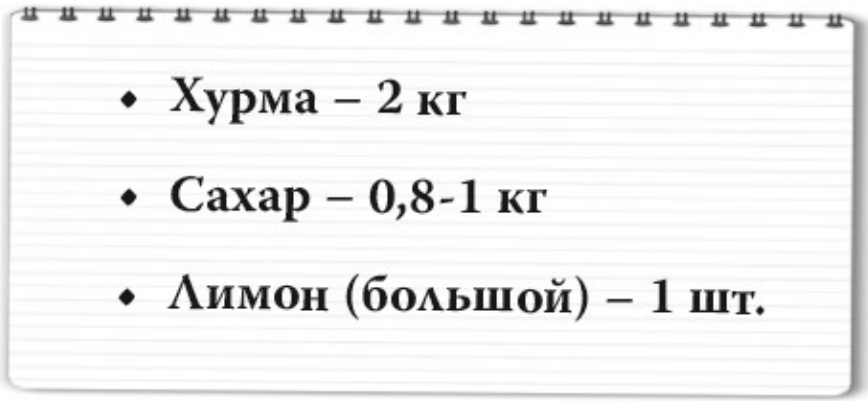
Хурма с рисом

- Бадьян – 1 шт.
- Корица – 1 палочка
- Кардамон – 3 шт.
- Рис – 200 г
- Бульон – 400 мл
- Сладкий перец – 2 шт.
- Хурма – 2 шт.

Обжарить пряности на сливочном масле. Положить рис, обжарить до прозрачности, залить бульоном, тушить до готовности под крышкой.

Отдельно обжарить мелко нарезанный сладкий перец, добавить к рису. Хурму нарезать кубиками, смешать с готовым теплым рисом, дать постоять. Подать к курице или как самостоятельное блюдо.

Варенье из хурмы



Хурму нужно вымыть, высушить и положить в морозилку, оставить на сутки. После размораживания удалить плодоножку, косточки и нарезать хурму дольками по 1,5 см. Все пересыпать сахаром и оставить на 2 ч. Потом в образовавшийся сок долить немного воды и на маленьком огне, помешивая, довести до кипения. Лимон целиком проварить 3 мин., нарезать вместе с кожурой тонкими кружочками, добавить его к варенью. Кипятить 5 мин., а затем разлить в стерилизованные банки и закатать.

Лимон

Я недавно прочитала одну очень интересную легенду о лимоне.

В саду дочерей ночи Гесперид росли золотые яблоки. В этот заморский сад был направлен Геркулес, чтобы совершить один из своих подвигов, выведя Гесперид из сада. Этот подвиг сопровождался приключениями, а силы он черпал от золотых яблок – лимонов.

И еще. Однажды любимый слуга одного из кавказских царей – Хосрова – за какую-то провинность попал в немилость. Разъяренный повелитель велел немедленно посадить своего слугу в тюрьму и приказал стражникам кормить заключенного только одним видом пищи. На вопрос, каким именно, владыка,

смилостивившись, ответил: «Пусть выбирает сам». Заключенному ничего не оставалось делать, как исполнить царскую волю. И он ее выполнил, попросив давать ему только… лимоны. А недоуменным стражникам пояснил: «Аромат лимона будет веселить мне мысли, кожура плодов и зерна будут полезны для моего сердца, в мякоти же лимона я найду себе пищу, а соком буду утолять жажду». Трудно представить, как это было на самом деле. Но, несомненно одно, в этой старинной легенде отражено то значение, которое имели эти плоды для наших предков.

Несмотря на то, что лимон уже более двух столетий имеет официальное признание медиков как вернейшее противоцинготное средство (еще в 1795 году в английском флоте был введен обязательный ежедневный прием по 30 г лимонного сока), до сих пор его свойства полностью не изучены.

Современная медицина ограничивает свои рекомендации применением его при гипо– и авитаминозах, как освежающее питье и в косметических целях. Лимонная кислота, наряду с яблочной и янтарной, имеет огромное значение в обменных процессах организма, происходящих на клеточном уровне.

Лимоны могут быть полезны людям, страдающим подагрой, а также некоторыми формами мочекаменной болезни. Это связано со свойствами лимонной кислоты растворять мочевую кислоту и ее отложения в суставах и хрящах.

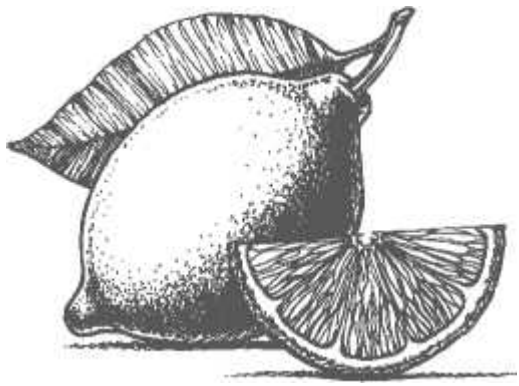
Химический состав лимонов чрезвычайно богат. Их сок содержит много калия, самое большое (из всех фруктов) количество цитрина, который в сочетании с аскорбиновой кислотой укрепляет и делает эластичными стенки мелких кровеносных сосудов, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах (то же относится к апельсинам,

мандаринам, грейпфрутам, но несколько в меньшей степени). Вот, почему так много рецептов лечения склероза, включающих лимон.

Лимон против атеросклероза

Это не фантазии. Это сугубо научный факт, подтвержденный во многих исследованиях. Витамин С активно участвует в патогенезе атеросклероза, снижая риск заболевания. Вот пример приготовления лечебного раствора с применением лимона.

Сок 0,5 лимона, 0,6 стакана кипяченой воды, 1 чайная ложка меда – пить на ночь; по 1 чайной ложке лимонного сока, меда, подсолнечного масла – принимать утром натощак.



Не меньше, чем сок, ценится кожура лимона (цедра). В ней витамина С почти в 3 раза больше, чем в плодовой мякоти, а цитрина в одном лимоне – 3 – 4 суточные дозы потребности в нем организма.

Помните!

Если у вас повышеный повышенный холестерин, вы курите и у вас высокое давление, то при таком сочетании факторов риска надо идти к врачу и решать вопрос о применении лекарств для понижения холестерина (например, статины), одним соком лимона тут уже не обойдешься.

Цедра – внешний пигментированный эфироносный слой кожуры плодов цитрусовых растений. Лимон моют холодной водой, затем ошпаривают и срезают с него цедру очень острым ножом в виде спиральной ленты. Лимонную цедру следует срезать как можно тоньше, избегая захвата белого подкоркового слоя. Если кожура срезана толсто, то цвет высушенной цедры – желтовато-бурый, неровный; если же она взята тонко и со зрелого лимона, то существенных изменений в цвете цедры не произойдет, она останется лимонно-желтой.

Лимонную цедру можно вводить в овощные, мясоовощные и рыбные салаты, во все холодные соусы, в самые разнообразные кондитерские изделия: кексы, сладкие пироги, пудинги, кисели, компоты. Цедра придает блюду аромат лимона.

Рецепт лимонного масла, которое рекомендуется приготовлять в небольших количествах, особенно зимой, во время эпидемии гриппа:

1 лимон положить на 1 минуту в горячую воду, пропустить через мясорубку (вместе с цедрой), смешать со 100 г мягкого сливочного масла и добавить 1 – 2 столовые ложки меда. Хранить и использовать такое масло так же, как и обычное сливочное. Съедать по 0,5 чайной ложки 4 – 5 раз в день.

Лимон против гриппа

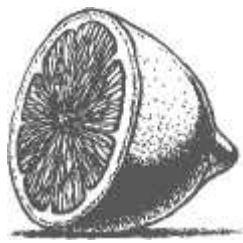
Если ломтик лимона положить за щеку, перекладывая его из стороны в сторону, пока не прекратится интенсивное выделение слюны, можно уберечься от гриппа. При повышенной температуре тела рекомендуется часто есть лимоны, если не раздражено горло. Вода с лимонным соком – эффективное и безопасное жаропонижающее средство.

Исследования витамина С при гриппе противоречивы, но сходятся в одном: нет четких доказательств, что витамин С может предотвратить заболевания гриппом (предотвратить может только прививка и меры личной гигиены), однако четко показано, что витамин С сокращает время простудных заболеваний.

Лимон против кашля

1 лимон варят на медленном огне 10 минут, благодаря чему он становится мягким и из него легко выжимается большое количество сока. Сок влить в стакан, добавить 2 столовые ложки очищенного глицерина и все тщательно размешать, затем стакан заполнить медом.

Если кашель несильный, то принимать по 1 чайной ложке в день. Если кашель мучает по ночам, то еще 1 чайную ложку на ночь и ночью. При сильном кашле: 1 чайная ложка утром, 1 до обеда, после ужина и на ночь. По мере ослабления кашля число приемов сокращают. Хранить смесь не в холодильнике, а в прохладном месте, перед употреблением взбалтывать.



Орех

Он является важной пищей для мозга. С незапамятных времен, грецкий орех принимается не только как пища, но и как лекарство. Рекомендуется для лечения атеросклероза, гипертензии, анемии, желудка и печени, кариеса, воспалений в организме. Сегодня мы знаем, что грецкий орех помогает развивать более трех десятков нервных путей, необходимых для функционирования головного мозга. Грецкий орех и выглядит как мозг с его полушариями – левым и правым, с корой головного мозга и мозжечком. А складки орехов напоминают кору головного мозга.

Свекла

Сок красной свеклы удивительно напоминает кровь!

Еще 2500 лет назад древнегреческий врач Гиппократ включал этот овощ в список лекарственных растений. В древние времена при помощи маринованной свеклы успешно лечили инфекционные заболевания, лихорадки, кожные инфекции и многие другие. В 16 веке Парацельс первым начинает использовать свеклу для лечения заболеваний крови.

Флавоноиды, содержащиеся в свекле, убирают спазмы сосудов, укрепляют капилляры, понижают кровяное давление,

стимулируют выработку красных кровяных телец.

Если после употребления свеклы моча приобретает розовый цвет – велика вероятность того, что у вас недостаток железа в организме (железо обычно нейтрализует краситель, содержащийся в свекле).

Свекла положительно влияет на почки и печень, нормализует желудочно-кишечный тракт. Благодаря витамину U, который содержится в свекле, она хорошо действует на язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

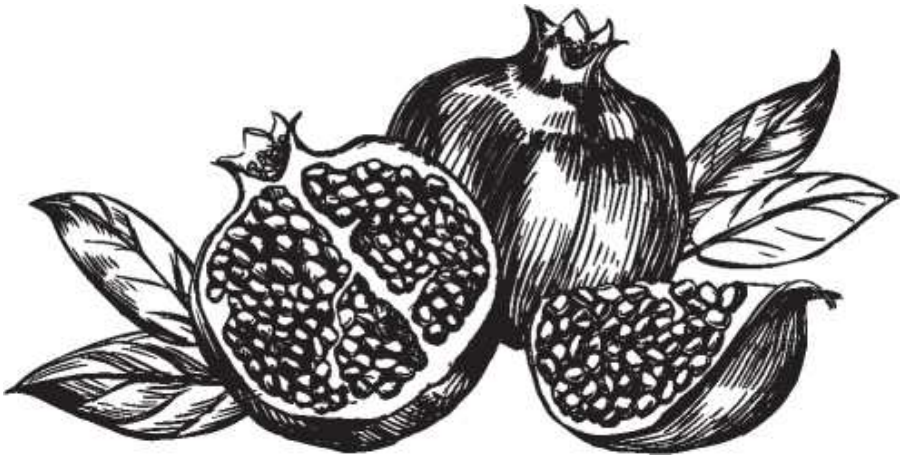
Свекла – очень ценна для диабетиков из-за высокого содержания цинка, который увеличивает продолжительность действия инсулина.

Свекла улучшает память при атеросклерозе и используется при лечении неврозов и бессонницы, анемии и высокого кровяного давления, выводит из организма токсины и тяжелые металлы.

Гранат

Это мой самый любимый фрукт.

Зерна граната по цвету и форме напоминают эритроциты. Его используют для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, гипертензии, сердечной недостаточности, заболеваний пищеварительной системы. Гранат усиливает рост волос и ногтей, улучшает сексуальную функцию мужчин, снижает риск развития рака. И главное – это кроветворный фрукт, который помогает сердцу справиться с нагрузкой.



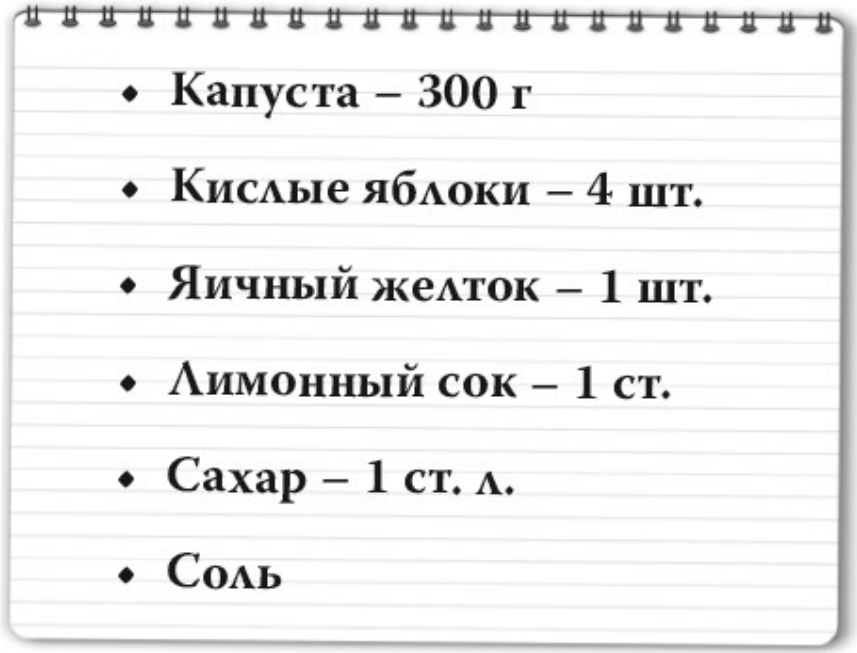
Свежий сок граната – замечательная вещь, и каждый, кто был в Стамбуле, знает это! Там предлагают огромные стаканы гранатового сока очень дешево. Меня сестры научили пить гранатовый сок ежедневно. У нас на рынке не очень дешево. Поэтому мы выжимаем сок сами. Я ежедневно выпиваю бутылочку гранатового сока. И всем настоятельно рекомендую это делать.

Самые полезные салаты

А теперь, в качестве разминки, предложу несколько своих любимых салатов.

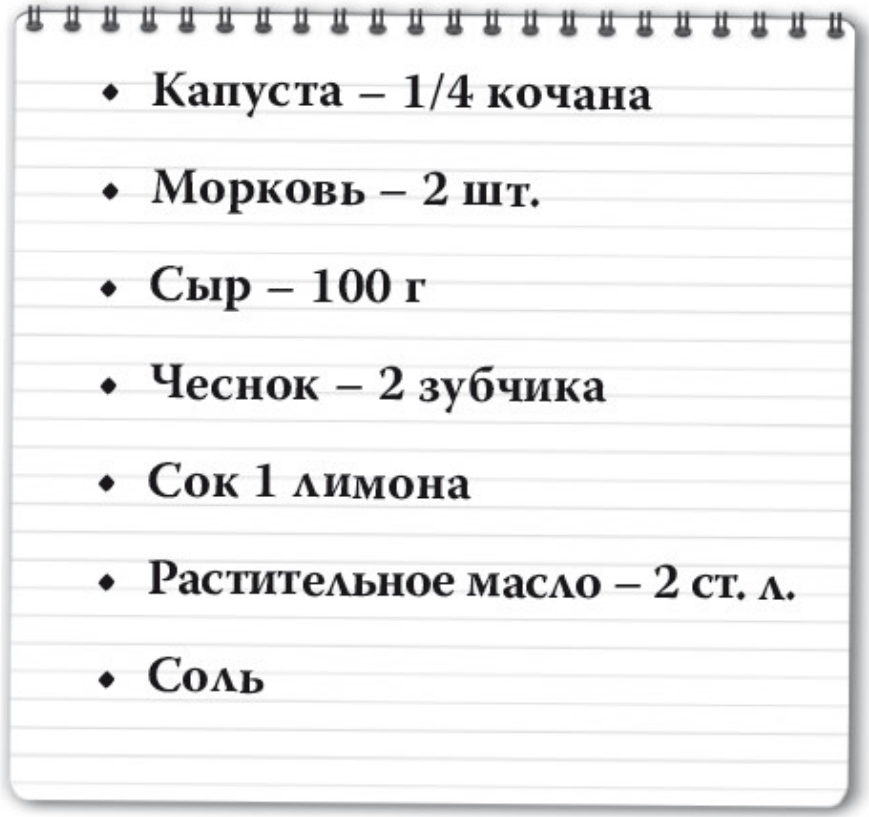
Овощи, входящие в их состав, содержат много клетчатки, которая играет огромную роль в предохранении от онкологических и сердечнососудистых заболеваний. Помимо этого они содержат еще и множество биологически активных веществ и микроэлементов, полезных для здоровья. Особенно это относится к цветной капусте и брокколи. Но даже обычная белокочанная капуста (особенно квашеная) – рекордсмен по содержанию витамина С! Единственное, кому надо соблюдать осторожность, это людям с болезнями щитовидной железы: чрезмерное потребление капусты (как, впрочем, и продуктов из сои) может еще больше понижать функцию «щитовидки»).

Салат из капусты с яблоком



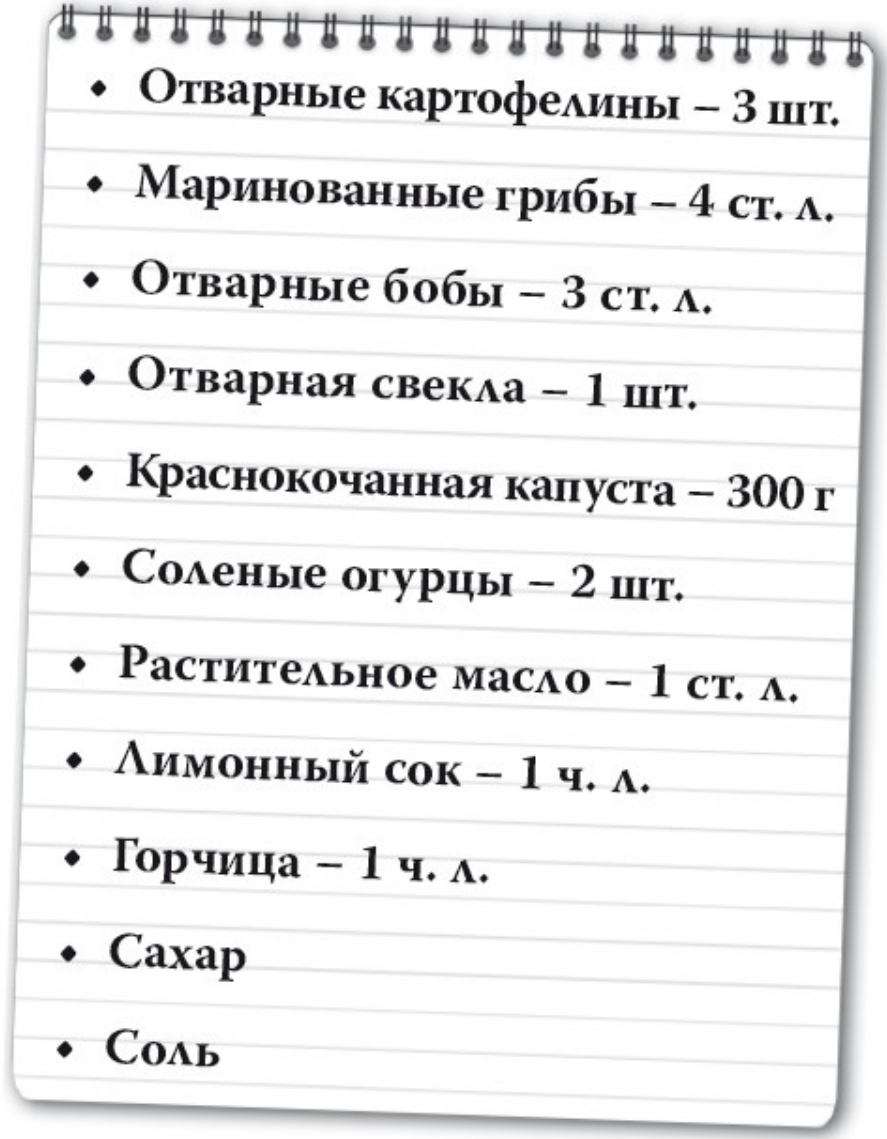
Капусту нашинковать. Яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой, соединить с капустой. Для заправки яичный желток растереть с солью, сахаром и лимонным соком. Заправить салат, аккуратно перемешать и поставить в холодильник на 30 минут.

Салат «венский»



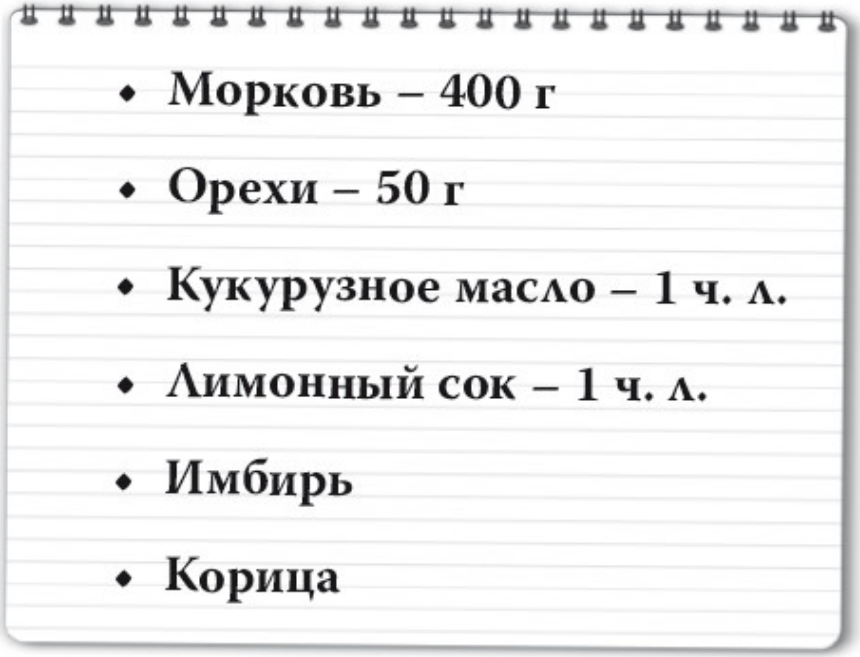
Белокочанную капусту мелко нашинковать. Добавить тертую морковь и пропущенный через пресс чеснок. Салат посолить, полить лимонным соком и оливковым маслом, перемешать. Подавать, посыпав тертым сыром.

Винегрет с грибами


• Отварные картофелины – 3 шт.
• Маринованные грибы – 4 ст. л.
• Отварные бобы – 3 ст. л.
• Отварная свекла – 1 шт.
• Краснокочанная капуста – 300 г
• Соленые огурцы – 2 шт.
• Растительное масло – 1 ст. л.
• Лимонный сок – 1 ч. л.
• Горчица – 1 ч. л.
• Сахар
• Соль

Капусту тонко нашинковать, добавить сахар, соль, перетереть руками до появления сока. Отварной картофель и свеклу очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы очистить от кожуры, мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, добавить отварные бобы и маринованные грибы, перемешать. Полить винегрет соусом, приготовленным из горчицы, масла и лимонного сока.

Салат из моркови с орехами



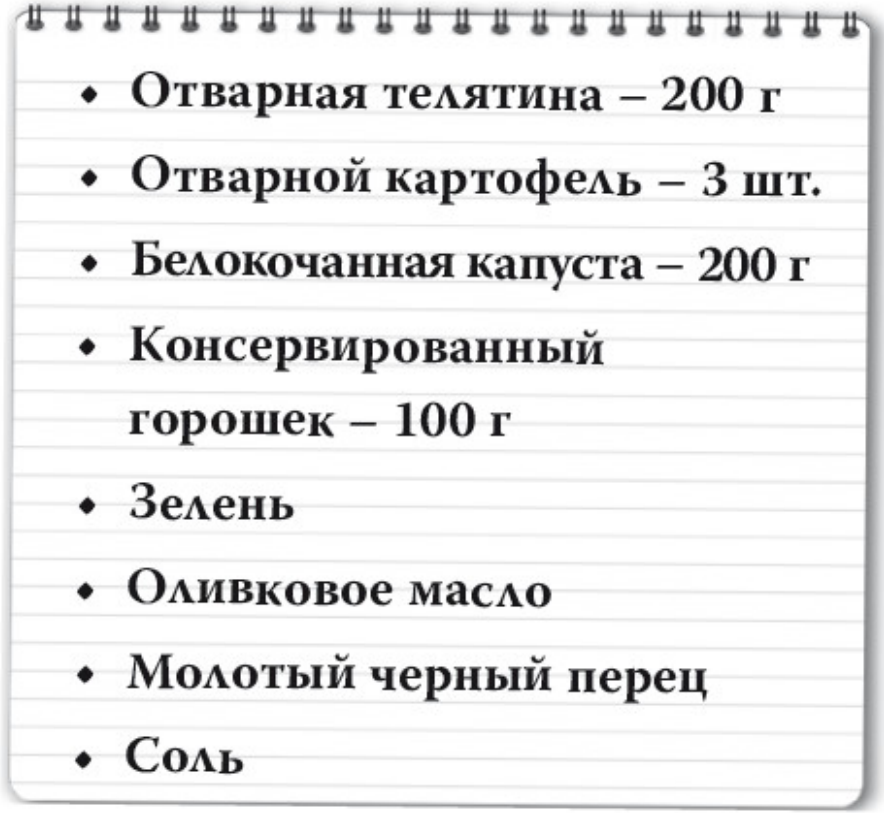
Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Добавить рубленые орехи, имбирь и корицу. Салат заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат шопский

- Помидоры – 150 г
- Свежие огурцы – 150 г
- Болгарский перец – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Брынза – 80 г
- Кукурузное масло
- Винный уксус
- Молотый черный перец
- Соль

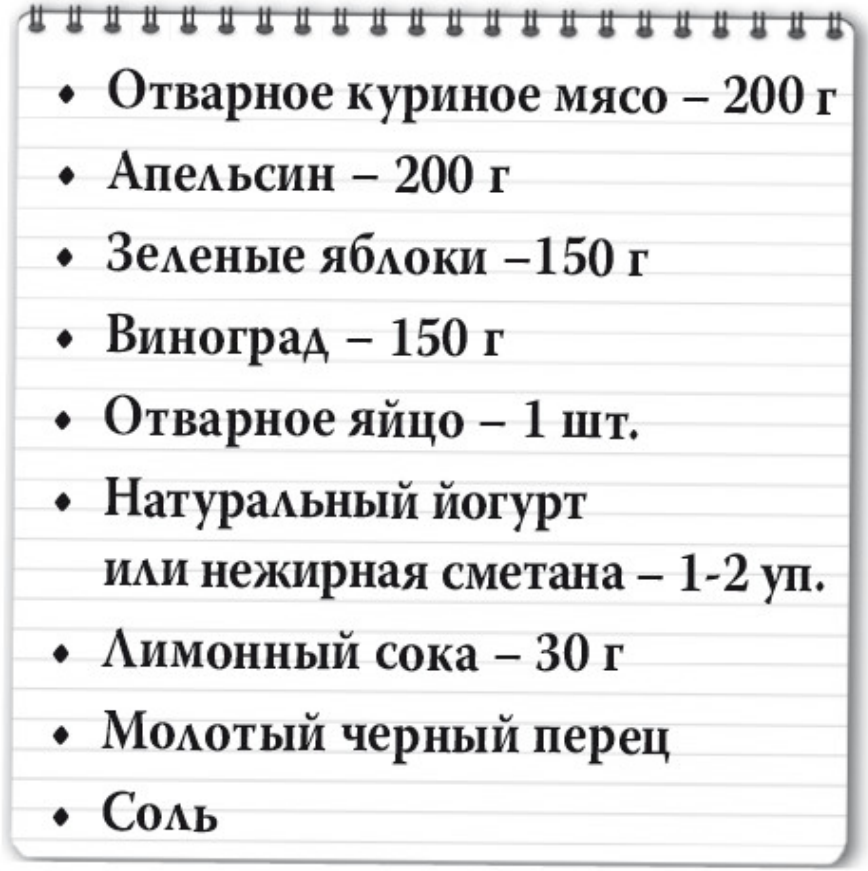
Все овощи вымыть. Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Брынзу нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты соединить, посолить, посыпать перцем, полить винным уксусом, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат «Царский» с телятиной



Капусту мелко нашинковать. Отварное мясо и картофель нарезать кубиками. Продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек. Салат посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать. Подавать на стол, украсив зеленью.

Салат из фруктов с куриным филе

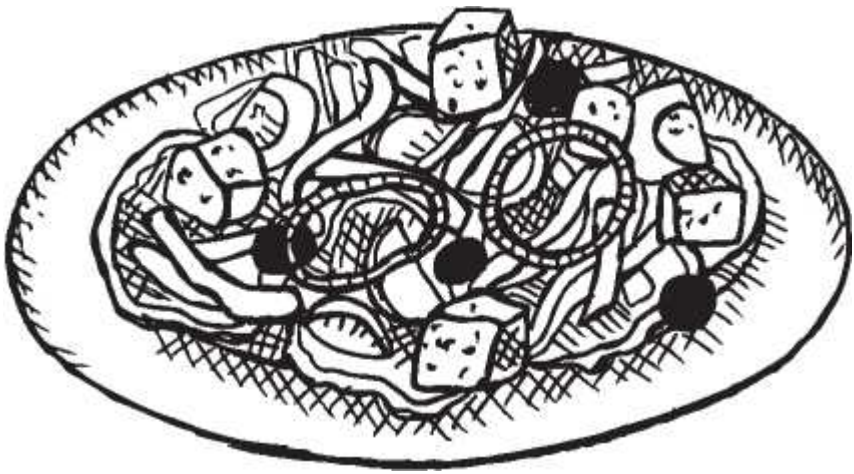

• Отварное куриное мясо – 200 г
• Апельсин – 200 г
• Зеленые яблоки –150 г
• Виноград – 150 г
• Отварное яйцо – 1 шт.
• Натуральный йогурт
или нежирная сметана – 1-2 уп.
• Лимонный сока – 30 г
• Молотый черный перец
• Соль

Куриное мясо нарезать кубиками. Апельсин очистить, нарезать тонкими ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками, полить лимонным соком. Ягоды винограда разрезать пополам. Отварное яйцо нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить. Салат заправить йогуртом и аккуратно перемешать.

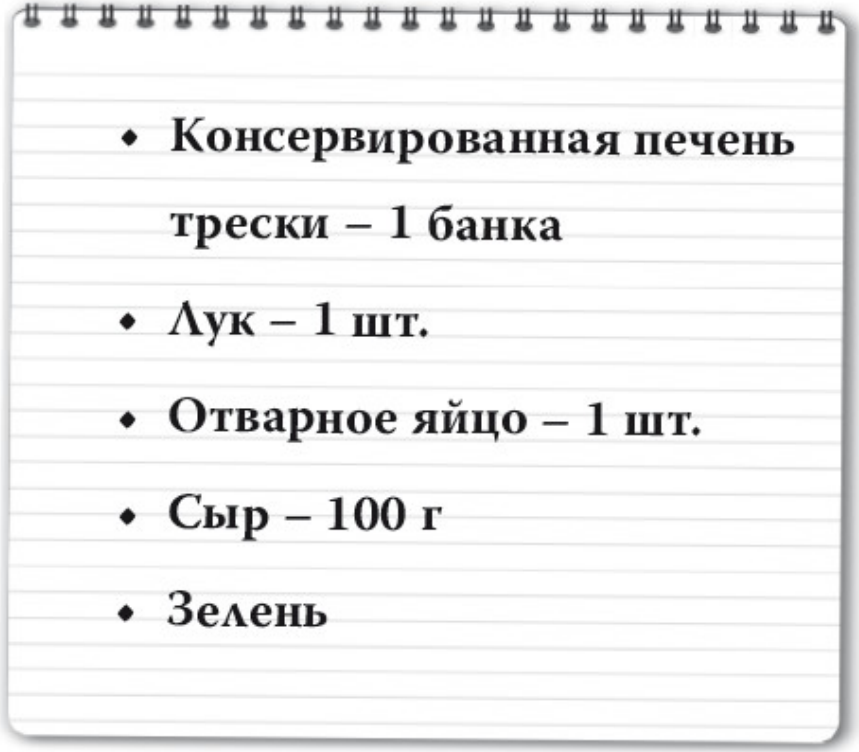
Салат с курицей и черносливом

- Отварная куриная грудка – 300 г
- Свежий огурец – 1 шт.
- Чернослив – 200 г
- Отварное яйцо – 1 шт.
- Сыр – 150 г
- Нежирная сметана

Отварную куриную грудку нарезать кубиками, огурец – небольшими кусочками. Чернослив залить кипятком, затем отжать и мелко нарезать. Белок и желток отварного яйца по отдельности натереть на терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая сметаной: 1-й слой – куриное мясо, 2-й – чернослив, 3-й – огурец, 4-й – тертый белок, 5-й – тертый сыр. Салат посыпать тертым желтком и поместить в холодильник на 1 час.



Классический салат из печени трески



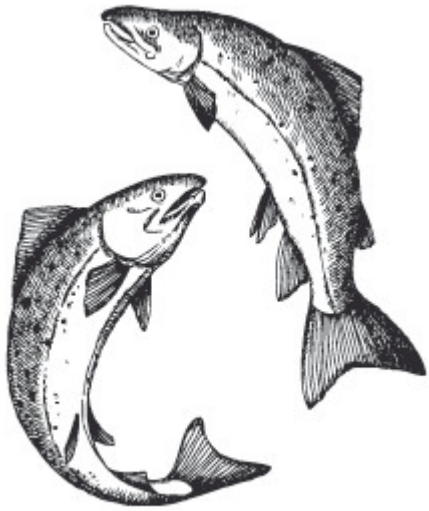
Печень трески размять вилкой. Добавить мелко нашинкованный лук, рубленое яйцо и тертый сыр. Салат заправить маслом из-под трески и перемешать. Подавать на стол, украсив зеленью.

Салат с тунцом

- Консервированный тунец – 200 г
- Сельдерей – 3 черешка
- Красное яблоко – 2 шт.
- Очищенные грецкие орехи – 30 г
- Нежирная сметана – 4 ст. л.
- Сок 1/4 лимона
- Молотый черный перец
- Соль

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать мелкими кубиками, сразу же полить лимонным соком. Черешки сельдерея мелко нарезать. Орехи нарубить. Консервированного тунца размять вилкой. Подготовленные продукты соединить, добавить сметану, соль и перец по вкусу, перемешать. Часть тунца можно заменить креветками.

Трудно переоценить пользу рыбы для здоровья человека! Полиненасыщенные жирные кислоты, в большом количестве содержащиеся в рыбе (омега-3), понижают плохой холестерин в крови и повышают «хороший». Предотвращают инфаркты и инсульты, улучшают свертываемость крови. Отличный источник белка, йода, витаминов, в том числе и Вит D. Только надо помнить про большое содержание ртути в крупных сортах хищных рыб – расплата за плохую экологию. Причина, по которой мы рекомендуем ограничить беременным женщинам потребления рыбы до двух раз в неделю.



Вкусные блюда для здоровья печени

Печень – второй по величине орган после кожи. Ее вес около полутора килограммов, и она отвечает за огромное количество функций вашего тела каждый божий день. Основная ее задача – фильтровать кровь, поступающую от желудочно-кишечного тракта и пропускать через себя продукты пищеварения, алкоголь, лекарства и другие вещества, которые нужно обезвредить.

Печень также отвечает за производство белка, производит желчь для расщепления жиров и очищает билирубин, потенциально опасное для вас вещество, образующееся из мертвых красных кровяных клеток (синяки и ссадины).

Печени нужно помогать сознательно, применять питание как лечение.

* * *

Нездоровая печень рано или поздно «обрадует» такими симптомами, как высокое давление, хроническая усталость, головные боли, раздражение кишечника, боль в суставах, повышенный уровень холестерола в крови, «несварение», слабое зрение, аллергии, сыпь… Этот список можно продолжать очень долго.

А вот лечить больную печень очень непросто. Лекарства тут малоэффективны. Так называемые гепатопротекторы наносят печени только вред. То же самое относится к различным травяным препаратам. Одна надежда на правильное диетическое питание (и на отказ от алкоголя!).

Ваше питание полностью показывает ваше отношение к собственной печени. Если продукты содержат пестициды, гормоны роста или химические добавки, вашей печени придется весьма несладко.

Выбирайте максимально натурально выращенные сельскохозяйственные продукты, и вы легко сбережете печень от переработки токсинов и ядов. Определенно, выращиваемая на грядке часть вашего рациона просто обязана быть свободной от генетически модифицированных экземпляров, синтетических

пестицидов и удобрений, антибиотиков и гормонов роста, и, разумеется, любых «излишеств нехороших».

Ограничиваем фруктозу, жареную пищу и полуфабрикаты, транс-жиры и гидрогенизированные масла. Это значит, что еще пара тяжких обременений для вашей печени затаились на полках супермаркетов: транс-жиры и фруктоза. Транс-жирами буквально напичкана жареная еда вроде картошки-фри или пончиков. Транс-жиры нередко встречаются в различного рода печеньях, крекерах и прочей пище, производимой «тяжелой пищевой промышленностью».

Если на упаковке указано «гидрогенизировано» или «hydrogenated», встречаются слова вроде «частично гидрогенизированное масло», то транс-жиров там хоть отбавляй.

Фруктозы также полно в газировке и в соках, которые мы часто видим на полках супермаркетов.

И здесь, как никогда, нам поможет семейство богатых таким элементом, как сера, крестоцветных («капустные»). Брокколи, листовая и обычная капуста, брюссельская и цветная капуста, а также лук и чеснок помогут печени справиться с токсинами, они отлично помогут вывести лекарства и пестициды.

Овощи – это отличный источник клетчатки, которая свяжет все яды и выведет их из организма, не потревожив печень.

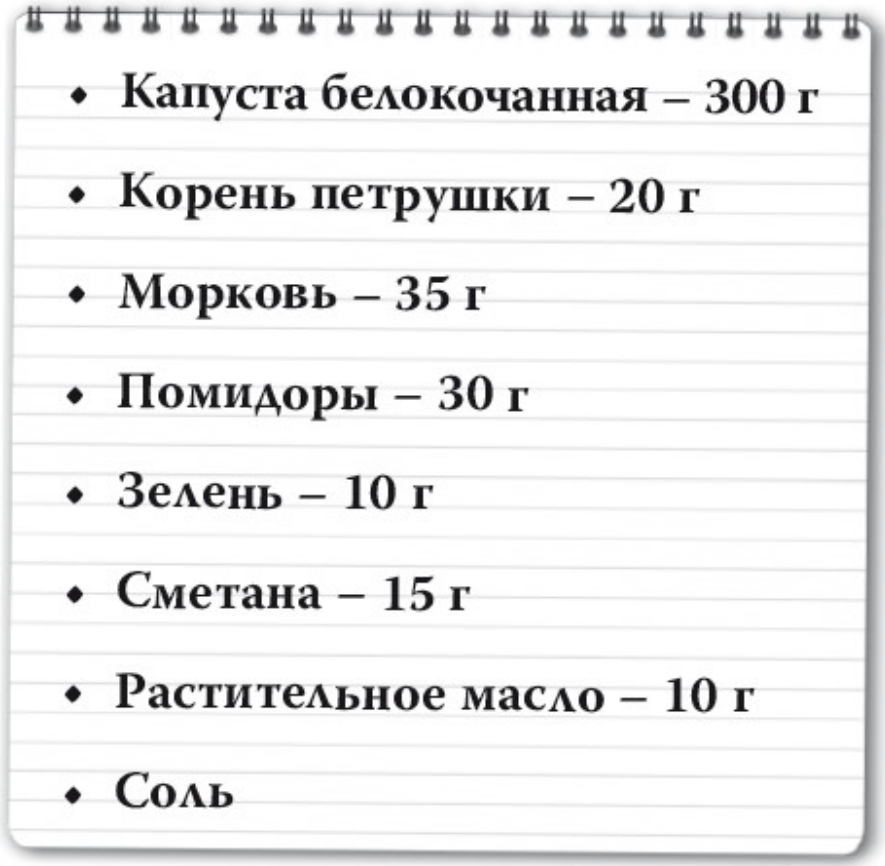
А теперь несколько блюд, за которые ваша печень скажет вам спасибо.

Салат «Целебный»

- Капуста – 200 г
- Отварная свекла – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Помидор – 2 шт.
- Болгарский перец – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Лист подорожника – 4 шт.
- Обезжиренный йогурт – 2 ст. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Молотый черный перец
- Соль

Капусту мелко нашинковать. Отварную свеклу, морковь и болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Помидоры нарезать небольшими дольками, лук – полукольцами. Листья подорожника обдать кипятком, мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить по вкусу, заправить йогуртом и растительным маслом.

Щи свежие, вегетарианские


Капуста белокочанная – 300 г
Корень петрушки – 20 г
Морковь – 35 г
Помидоры – 30 г
Зелень – 10 г
Сметана – 15 г
Растительное масло – 10 г
Соль

Нашинкованную капусту положить в кипящую воду и варить до готовности. Корень петрушки и морковь порезать соломкой и обжарить на сковородке. Добавить их в капусту. Туда же отправить нарезанные ломтиками помидоры. В конце добавить соль. Перед подачей добавить нарезанную зелень и сметану.

Омлет с овощами

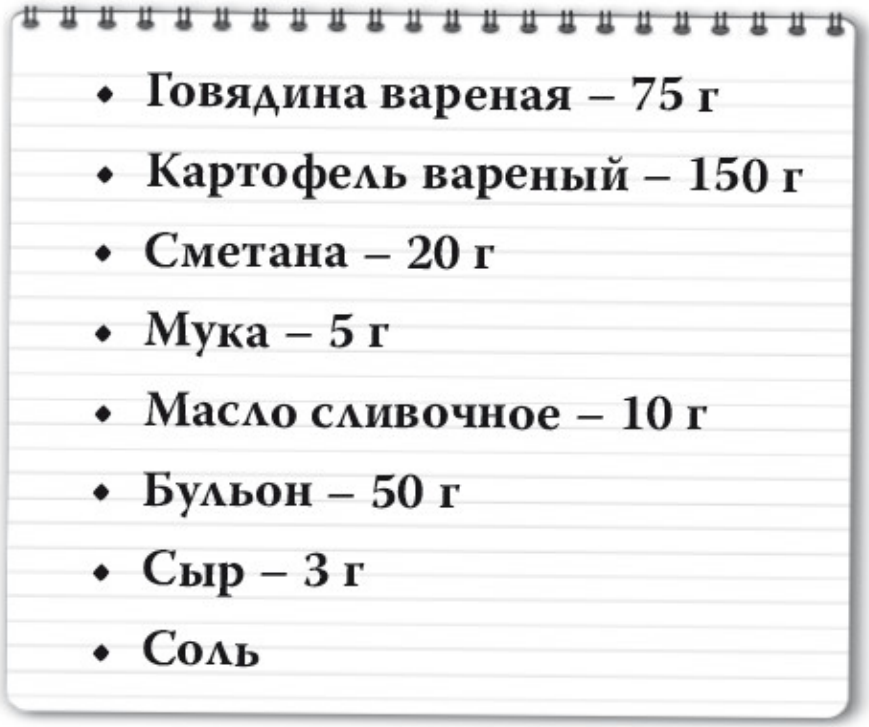
- Яйца – 2 шт.
- Молоко – 1,5 ст.
- Капуста белокочанная – 25 г
- Морковь – 25 г
- Масло сливочное
- Соль

Морковь промыть, очистить, нарезать кружочками. Белокочанную капусту нашинковать. В нарезанные овощи добавить сливочное масло и припустить до готовности. Затем овощи измельчить через сито.

Яйца взбить венчиком. Добавить соль, перемешать.

Готовые овощи выложить на противень, смазанный маслом, залить яично-молочной смесью и запечь в духовке.

Говядина с картофелем, запеченная в сметане



Говядину отварить до готовности. Нарезать ломтиками. Картофель отварить в мундире, очистить от кожицы. Нарезать дольками. Сыр натереть на терке.

Приготовить сметанный соус. Просеять муку, просушить на сковородке, помешивая деревянной лопаткой. Подсушенную муку перемешать со сливочным маслом, добавить бульон, перемешать, чтобы не было комочков. Варить 25 минут, посолить и процедить.

Сметану смешать с полученным горячим соусом и варить 3 – 5 минут.

Противень смазать маслом. Налить немного сметанного соуса. Выложить мясо. Вокруг него картофель. Сверху посыпать тертым сыром.

Запечь в духовке. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Крем-суп из тыквы

- Вода – 1 л
- Мякоть тыквы – 1 кг
- Сливки – 100 мл
- Сл. масло – 40 г
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Сахар – 1/3 ч. л.
- Перец – 1 шт.
- Соль

Мякоть тыквы, очищенную от кожуры, нарезать кубиками по 2 – 3 см.

Измельчить лук и чеснок.

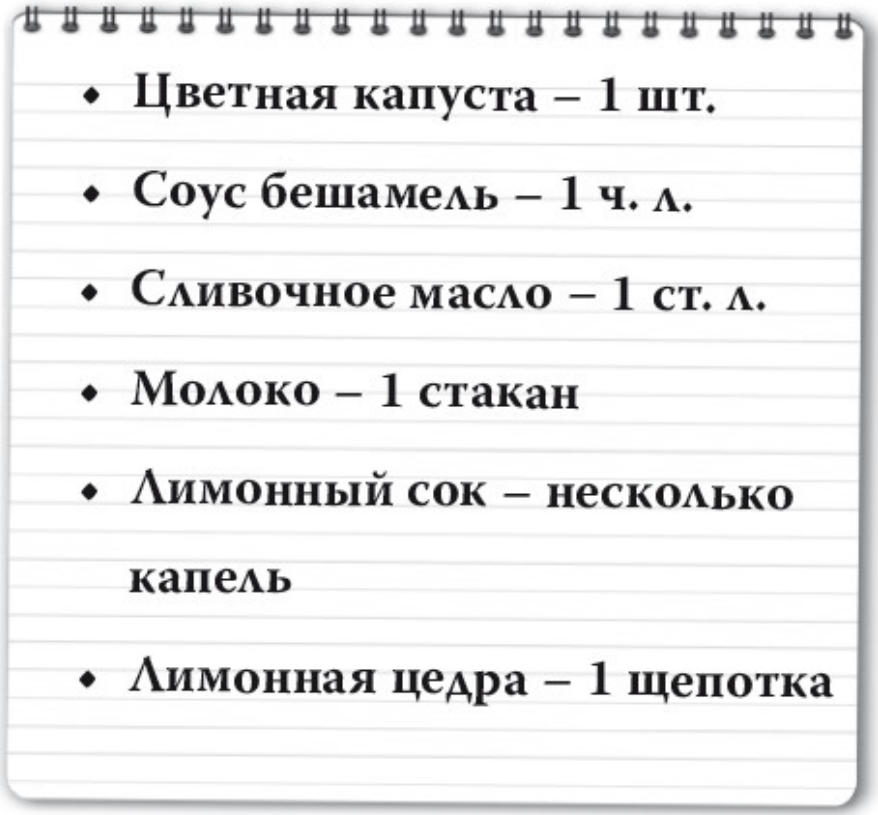
В кастрюлю влить растительное масло, положить сливочное, разогреть, выложить лук, подсолить и поперчить, до прозрачности его обжарить, добавить чеснок, жарить еще минуту.

Положить в кастрюлю к луку с чесноком тыкву, посыпать сахаром и жарить 5 – 7 мин, затем влить воду, довести все до кипения.

При слабом кипении варить суп 20 мин до мягкости тыквы, после чего сделать пюре с помощью блендера и влить сливки.

Поперчить суп и посолить по вкусу, перемешать, снова довести до кипения и сразу снять с огня.

Крем-суп из цветной капусты


• Цветная капуста – 1 шт.
• Соус бешамель – 1 ч. л.
• Сливочное масло – 1 ст. л.
• Молоко – 1 стакан
• Лимонный сок – несколько капель
• Лимонная цедра – 1 щепотка

Кочан цветной капусты очистить от листьев, удалить кочерыжку, разобрать на мелкие кочешки и отварить в овощном отваре. Отделить 6 более крупных кочешков, а остальные протереть сквозь сито. Приготовить соус бешамель из муки, сливочного масла и молока, довести до кипения, посолить, заправить лимонной цедрой (1 щепотка натертой лимонной цедры) и несколькими каплями лимонного сока и влить в горячий суп. Прибавить сливочного масла (25 г). В глубокие тарелки положить по одному из выделенных сваренных кочешков и залить горячим супом.

Вкусные блюда для здоровья желудка

Еще раз напоминаю – мы то, что мы едим. И если мы привыкли питаться на бегу, любим фаст-фуд, объедаемся на ночь… И вообще – объедаемся! Поверьте, у вас будет болеть желудок. Самые «любимые» заболевания нашего желудка – гастрит и язва.

Гастрит (дословно с латинского – воспаление желудка) и язвенная болезнь (в желудке и 12-перстной кишке) – это хронические заболевания, характеризующиеся нарушением целостности слизистой оболочки в соответствующих отделах пищеварительной системы. Она может иметь разную степень выраженности – от легкой эрозии (гастрит), до глубоких кровоточащих язв (язвенная болезнь). Однако диетические принципы у них одинаковые.

Основной целью специфического питания при этих заболеваниях является ускорение заживления слизистой оболочки пищеварительного тракта и предотвращение дальнейшего усугубления симптомов.

Основной принцип такого питания – сократить пищу, богатую углеводами (особенно группу легких углеводов) и несколько снизить потребление жиров и белков, а также временно уменьшить количество поваренной соли. Вся пища должна быть мелко перетертой (к примеру, через блендер), отварена в воде или на пару. Температура еды рекомендуется умеренно теплой, избегая чрезмерно холодные и горячие блюда. Кратность приема пищи – не менее 5 – 6 раз, небольшими порциями. При этом не надо только забывать, что основа лечение язвы желудка и гастритов – лекарства (в том числе антибиотики!), диета здесь имеет только вспомогательное значение.

Чего не надо есть при заболеваниях желудка

Хлебобулочные изделия, в особенности из белой пшеничной муки, являются высококалорийными и раздражающими пищеварительную систему.

Жирные сорта мяса – потому как они требуют для переваривания большого количества желудочного сока, что нежелательно при открытых язвах и эрозиях.

Кисломолочные продукты (кефир, сметана, творог, айран и др.) – несмотря на свои хорошие качества, из-за содержания белка в составе эти продукты повышают кислотность в желудке и кишечнике, раздражая не зарубцевавшиеся язвы и усугубляя клиническую картину заболевания.

Овощи – тяжелые для желудка и кишечника, а также повышают кислотность желудочного сока.

Пряности, соусы – раздражают слизистую оболочку и могут вызвать кровотечение из дна язвы.

Кофе и газированные напитки – повышают кислотность и раздражают слизистую оболочку.

Свежие фрукты и ягоды – также увеличивают кислотность желудочного сока и его количество.

Что хорошо для желудка

Жидкие супы или бульоны

Желательно с добавлением сливок, яиц, перловой, рисовой и овсяной круп; в готовое блюдо хорошо добавить кусочек сливочного масла (без термической обработки).

Мясо и рыба

Нежирные сорта, птица и рыба без шкурки, пропущенные через мясорубку в виде фарша или паровых котлет.

Молоко и сливки

Трижды в день по 100 – 200 мл, дополнительный стакан принять непосредственно перед сном, что повышает слизеобразование, усиливая защиту желудка и кишечника от агрессивного желудочного сока.

Яйца

В форме омлета на пару или всмятку – до 3-х в день, обеспечивают необходимые для заживления пищеварительной системы белки и жиры.

Каши

Перетертые, вязкие, с добавлением молока: гречневая, овсяная, небольшое количество риса.

Ягоды

В форме киселей или желе, разрешено подсластить медом или фруктозой (сахар исключить).

Чай

Из некрепкой заварки, обязательно с добавлением молока или сливок.

Растительные и сливочное масло

Растительное масло – 3–5 столовых ложек в сутки.

Сливочное масло – около 20–30 г добавлять в готовые блюда, не обрабатывая термически.

Белки являются основой в любой диете и любом принципе питания, т. к. они принимают непосредственное участие в построении клеток человеческого организма, в поддержании иммунитета и выполняют еще огромное количество жизненно важных функций. Гастрит и язвенная болезнь не составили исключение из правил.

Белки и аминокислоты содержатся в большом количестве в яйцах, молочных продуктах, мясе, бобовых (горох, фасоль, чечевица). Однако не все эти продукты можно употреблять с

открытыми язвами или эрозиями.

Яйца должны быть в рационе таких пациентов ежедневно. Количество их рекомендовано 2 – 3 шт. в сутки. Приготовлены они должны быть в виде паровых омлетов или всмятку, чтобы не травмировать слизистую оболочку пищеварительной системы, усваиваться достаточно легко и участвовать в заживлении и восстановлении всех клеток и тканей организма.

Из молочных продуктов приветствуются только молоко и сливки, а несколько позже, в период после 4 – 6 дня от начала болезни, добавляются в рацион творог и сыр. Молоко или сливки следует пить в слегка подогретом виде

перед каждым приемом пищи и дополнительно непосредственно перед сном. Молоко помимо своих белковых свойств участвует в слизеобразовании в желудке, что позволяет увеличить защиту поврежденных стенок пищеварительной системы. Все молочнокислые напитки и сметана не разрешены, потому как значительно повышают кислотность желудочного сока.

Мясо в период обострения этих заболеваний рекомендовано нежирных сортов, чтобы максимально облегчить переваривание, не травмировать язвы и эрозии и насытить клетки и ткани белками. Достаточно эффективны отварные куриные желудки, пропущенные дважды через мясорубку.

Каждая болезнь – это большой красный сигнал светофора. Он сигнализирует нам, что мы делаем что-то не так, как следует. Что где-то по пути мы ошиблись, что мы неправильно питаемся, подавляем свои чувства и эмоции. Одним словом, это сигнал – надо что-то кардинально изменить.

Жиры важны для организма, они участвуют в построении

клеточных оболочек, в формировании здоровых тканей у человека. В случае эрозий и язв в пищеварительной системе необходимость в жирах уменьшается, потому как они достаточно тяжелые для переваривания, а при обострении этих заболеваний желудок следует максимально разгрузить.

Массово люди думают, что при первых признаках болезни надо проглотить довольно большое количество таблеток и пищи. Но почему не лечиться во время еды, при помощи самой пищи, подбирая правильные овощи и фрукты?

Весной и летом наблюдается обострение гастрита в результате употребления большого количества фруктов, овощей и зелени, которые не воспринимаются больным желудком и очень плохо на него влияют. Так стоит ли полностью отказываться от этих продуктов? В первую очередь, необходимо собрать всю информацию о заболевании и попытаться избавиться от его симптомов.

Да, эрозийный гастрит и язва желудка – инфекционные болезни, выдаваемые бактерией Хеликобактер Пилори. Но язва желудка во всем мире называется – «кислотная язва». Роль повышенной кислотности здесь ведущая. Повышение кислотности развивается, в том числе, и вследствие нездорового питания, плохой экологии и частых стрессов, когда желудком начинает вырабатываться избыточное количество соляной кислоты. Потребляемая пища при этом не способна полностью нейтрализовать кислоту, поэтому некоторая ее часть остается в желудке и начинает негативно воздействовать на его слизистую оболочку, провоцируя воспалительный процесс. В результате получаем гастрит, который в большинстве случаев является предвестником язвы желудка, учитывая, что зараженность нашего населения Гелиобактером Пилори превышает 85 %.

Весной ни в коем случае не «кидайтесь» на сырые овощи. Отдайте предпочтение термически обработанным. Это поможет вам сохранить здоровье желудка и в то же время получить необходимые витамины и микроэлементы.

Овощи рекомендую употреблять в запеченном, тушеном и отварном виде. Полезными будут груши, некислые яблоки и бананы. При обострениях гастрита следует придерживаться такого меню: отварные измельченные рыбные и мясные блюда, яйца всмятку, пюре из отварных корнеплодов и овощей, а также

сладких спелых плодов, свежий творог, паровой омлет, подсушенный хлеб, желе, муссы, чай с молоком и щелочные негазированные минеральные воды.

Категорически запрещается на больной желудок употреблять сырые овощи, чеснок, лук, лимонный сок и острые закуски из овощей. К раздражению желудка могут привести недоспелые кислые ягоды и фрукты, а также домашняя консервация. Рекомендуется отказаться от редиса, щавеля, репы, грибов и ананасового сока, а также не злоупотреблять крепким чаем, кофе и алкогольными напитками. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что овощи и фрукты не всегда положительно влияют на больной желудок.

Блюда на пару – идеальный вариант здоровой пищи для людей с заболеванием желудочно-кишечного тракта.

Жареный картофель, жирное мясо, колбасы, полуфабрикаты и прочие бьющие по печени и желудку продукты мы употребляем каждый день. От такой нездоровой пищи у человека начинают развиваться разные проблемы с желудком и кишечником, зачастую это гастрит, язвы, усиленный рост кишечной микрофлоры (в народе – дисбактериоз) и ожирение. Но совсем недавно, после изобретения пароварок, диетологи начали замечать, что люди, которые употребляют еду на пару, имеют более устойчивый иммунитет. Также у таких людей нет проблем с фигурой.

Польза блюд на пару состоит в том, что при их обработке не теряются полезные свойства и витамины, в отличие от варки и прожаривания. Они, наоборот, становятся более насыщенными по вкусу и витаминам. Также, их приготовление не займет много времени.

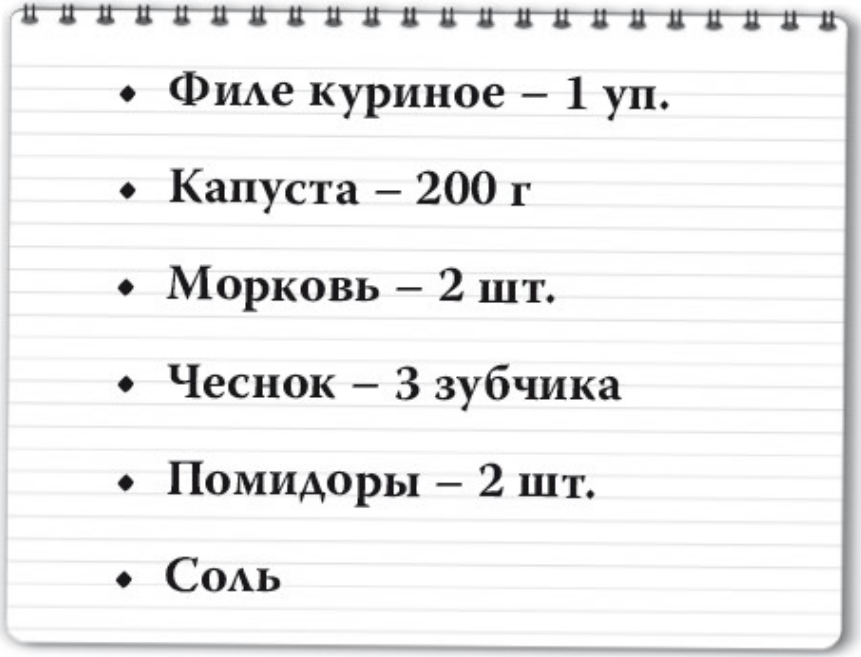
Как готовить блюда на пару?

Первый вариант – приобрести пароварку, в которой есть специальные отделения для приготовления одновременно овощей, фруктов, мяса и даже каш.

Второй вариант – воспользоваться обычными кастрюлями и сковородками. То есть поставить кастрюлю с водой на огонь, а когда вода закипит, разместить

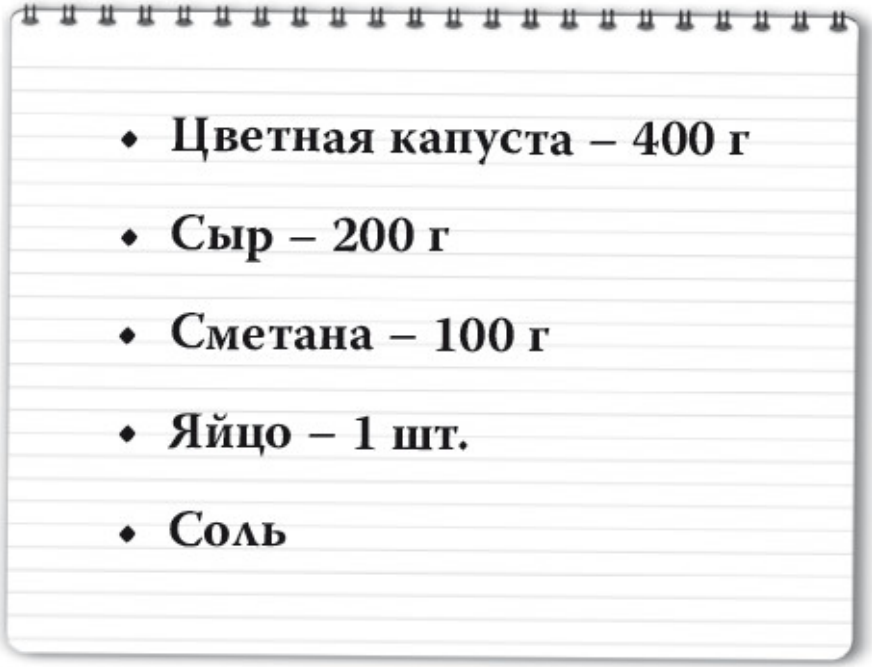
сверху сетку для приготовления на пару и закрыть ее крышкой. На самом деле, много времени не займет как первый, так и второй вариант.

Паровые овощи с куриным филе



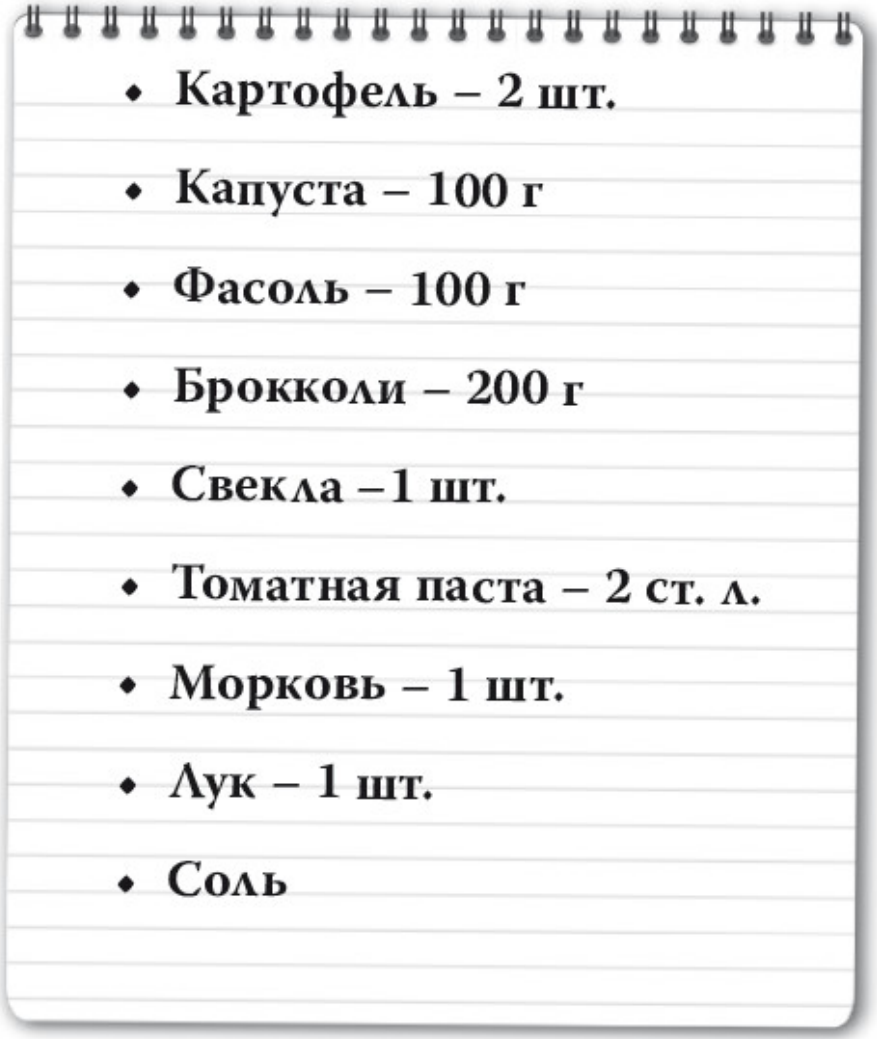
Филе куриное подержать в воде с солью и специями. Поместить в пароварку до того времени, пока оно не станет белого цвета с прожилками. Положить вместе с курицей нарезанную капусту, кружочки моркови, порубленные кусочки чеснока, кольца томатов. Когда все продукты будут готовы, то перед подачей посыпать петрушкой и добавить несколько капель лимонного сока.

Запеканка с цветной капустой на пару



Продержать на пару несколько минут разделенную цветную капусту. Положить в небольшую емкость капусту и оставить остывать. Тем временем нужно сделать заправку. Берется нежирная сметана, которую следует посолить и добавить специи. В сметану добавляем тертый сыр. Залить цветную капусту заправкой и влить наверх одно яйцо. Поставить в мультиварку и готовить тридцать – сорок минут.

Овощное рагу на пару



Поставить на пар нарезанный небольшими кусочками картофель. Дать ему пропариться десять минут. Теперь можно добавить обычную капусту, которую нужно разрезать на небольшие полосочки. После того, как картофель и капуста будут почти готовым добавить к ним морковь, лук, брокколи, фасоль, свеклу и залить томатом. Пропарить пять минут.

Диетические паровые котлеты

Взять мясо любой птицы, отбить и пропустить сквозь мясорубку. Замесить, как обычный фарш на котлеты. Формочки смазать жиром, сформировать котлеты и поставить на пар. Готовить двадцать минут.

Треска на пару

- Треска – 400 г
- Твердый сыр – 60 г
- Помидор – 1-2 шт.
- Сметана – 1 ст. л.
- Чеснок – 1 зубчик
- Соль
- Черный молотый перец
- Зелень
- Специи

Филе трески промойте и нарежьте кусочками. Смажьте рыбу солью, перцем и специями. Уложите кусочки в чашу пароварки или мультиварки.

Рыбу посыпьте измельченной или сушеной зеленью, а также пропущенным через пресс чесноком. Треску смажьте сметаной. Сверху уложите кружки помидоров. Немного посолите их. В конце натрите сыр на мелкой терке. Готовить 20 минут.

Начинай утро с каши!

Я уже писала, что на завтрак ем только овсяную кашу на молоке и сливочном масле. Не признаю каши на воде!

Но кроме овсяной каши есть много других – не менее полезных. Каши удобны тем, что их можно разнообразить всевозможными добавками, придав им самый неожиданный вкус.

Как правильно приготовить кашу, чтобы она была живой и полезной? Нужно просто верно подобрать соотношение крупы и воды.

- **Рассыпчатой – берется 1,5 стакана воды на 1 стакан крупы.**
- **Вязкой – 3 стакана воды на 1 стакан крупы.**
- **Жидкой – 4 стакана воды на 1 стакан крупы.**

Цельные зерна овсяной, перловой, пшеничной и других круп (нулевой помол) необходимо сначала замачивать на несколько часов, или на ночь. Затем промыть в проточной воде от слизи, залить новой порцией воды и варить. Крупы более мелкого помола (гречневая, пшенная, ячневая, кукурузная и др.) используются без предварительного замачивания. Зато их полезно сначала прожарить, что повысит их энергетику.

Каша «Дружба»

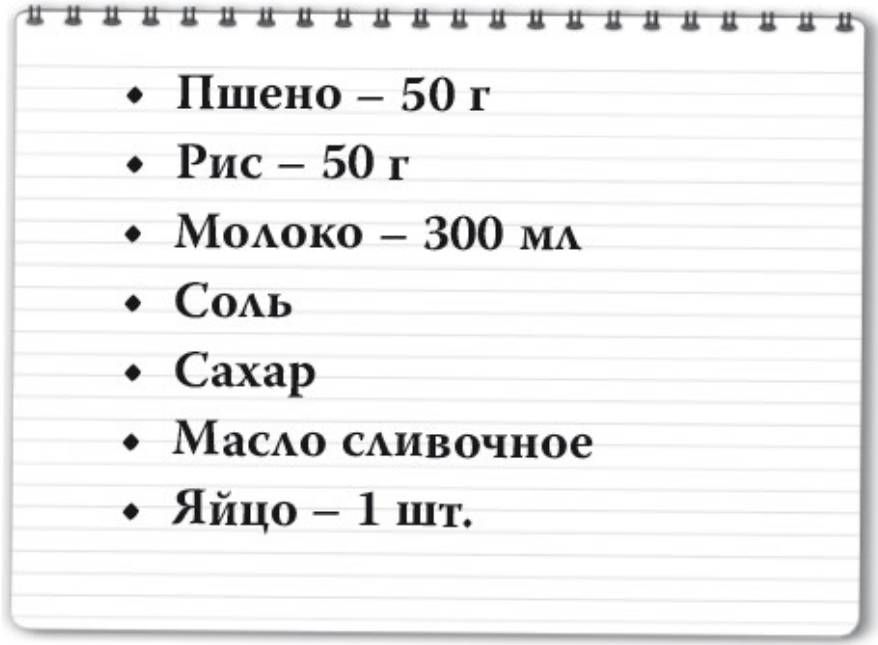
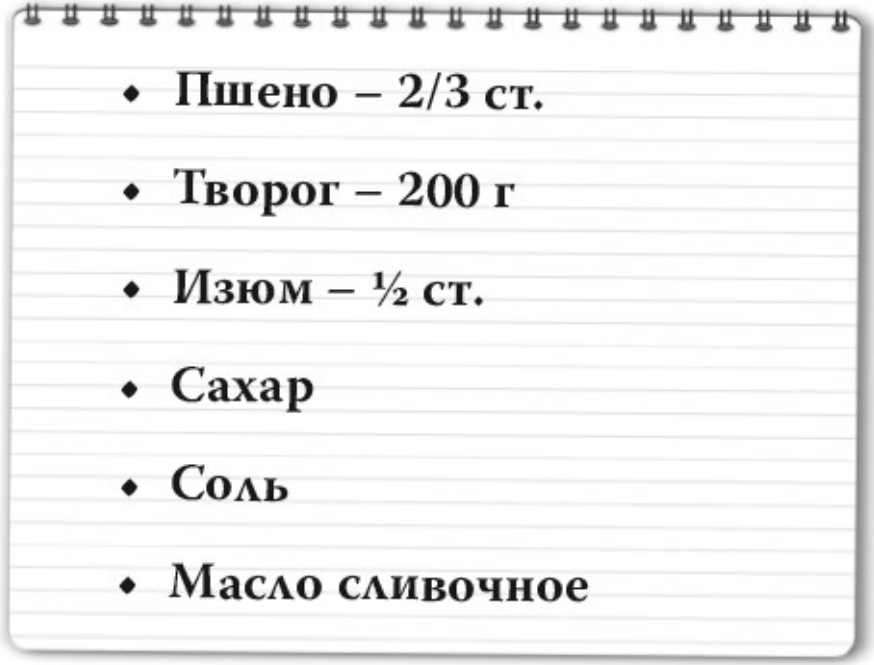


Рис и пшено перебрать, промыть. Переложить крупу в кастрюлю. Залить молоком. Добавить сахар и соль по вкусу. Варить до готовности, около 1 часа.

В готовую кашу добавить сливочное масло по вкусу и яичный желток.

Быстро и тщательно перемешать.

Пшенная каша с творогом и изюмом

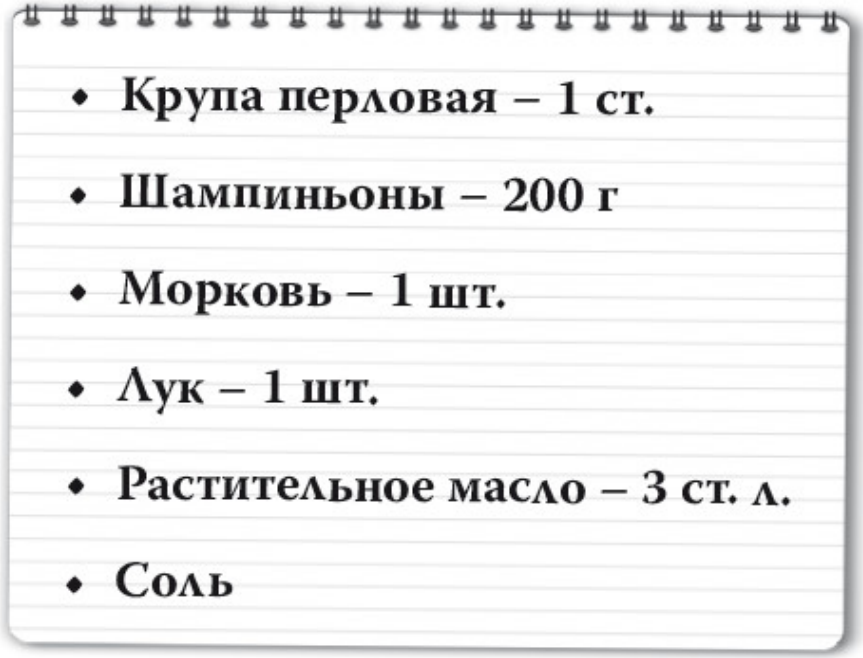


Пшено перебрать и хорошо промыть. Воду доводим до кипения, добавляем щепотку соли и кладем пшено. Варим до готовности – минут 20 – 25. Тем временем изюм промываем и заливаем кипятком. Когда крупа будет готова, добавляем сахар и изюм. Перемешиваем. Теперь добавляем пачку творога.

И, разминая лопаткой, перемешиваем до соединения с кашей.

Кладем половину масла и накрываем крышкой на 10 минут. После чего раскладываем по тарелкам и сверху кладем по кусочку оставшегося масла.

Перловая каша с грибами



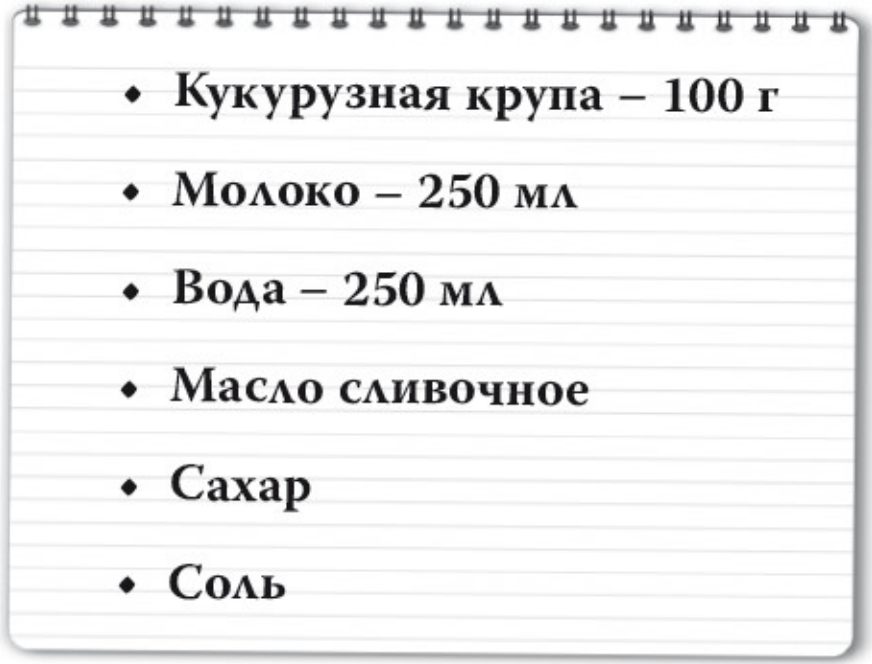
Перловую крупу отварить в большом количестве воды до готовности.

Посолить по вкусу. Откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Таким образом, вы получите рассыпчатую кашу. Шампиньоны порезать тонко вдоль. Лук и морковь порезать кубиками.

Обжарить овощи и грибы на растительном масле в течение 10 – 12 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

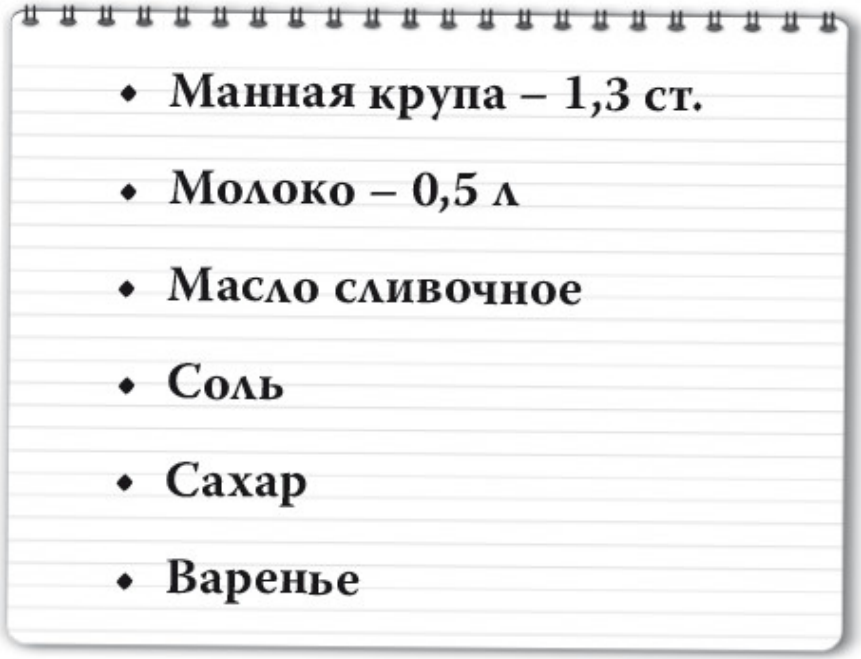
Добавить овощи к крупе и хорошо перемешать.

Кукурузная каша



Кукурузную крупу промыть. Высыпать крупу в сотейник. Добавить соль, сахар. Добавить сливочное масло. Влить воду. И молоко. Варить на небольшом огне 30 – 35 минут, помешивая.

Каша манная

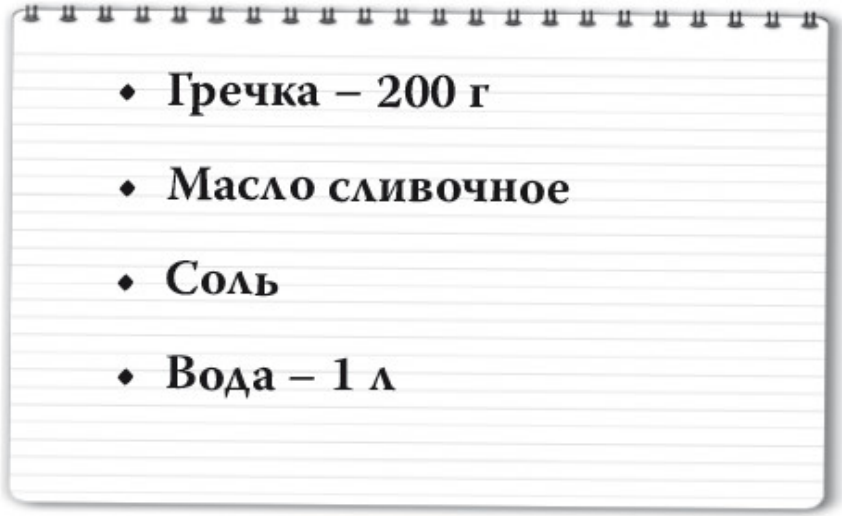


Берем кастрюльку и наливаем молоко, ставим на огонь и добавляем сахар.

Затем добавляем кусочек сливочного масла. На умеренном огне доводим до кипения, все время помешивая. Для того, чтобы в нашей каше не было комочков воспользуемся венчиком. Постоянно помешивая, добавляем манную крупу.

Доводим до кипения и пару минут даем постоять на медленном огне. Накрываем крышкой, чтобы каша разбухла, как следует. Наливаем в тарелку. По желанию добавляем немного варенья или джема.

Рассыпчатая гречневая каша



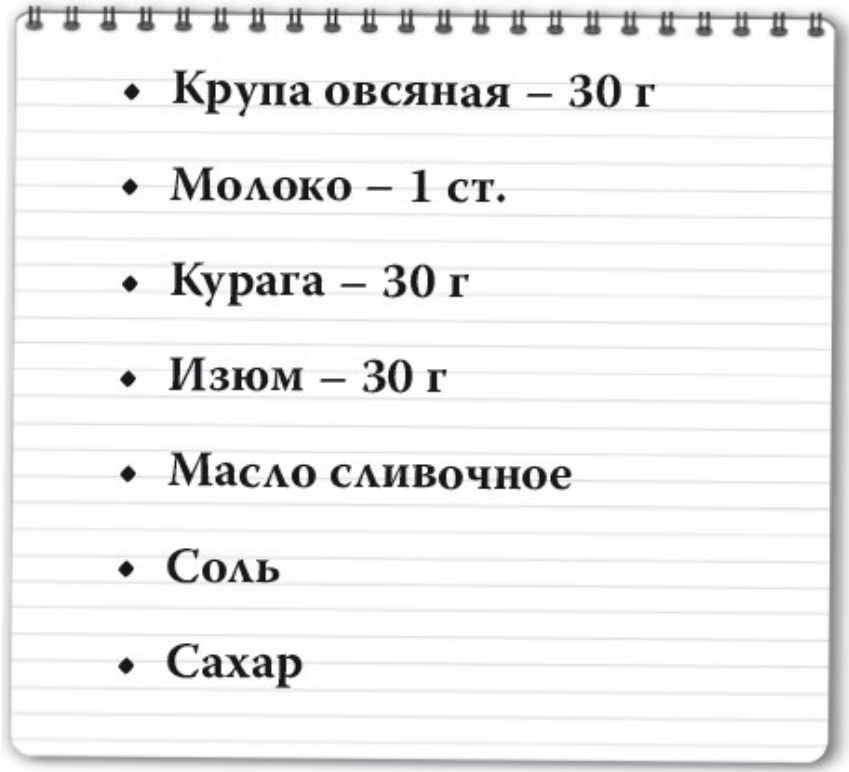
Гречневую крупу (необходимо брать ядрицу) хорошо промываем. После чего, разложив в один слой на сухое полотенце, оставляем на 25 – 30 минут.

Затем ядрицу надо прокалить на сухой сковороде пару минут.

Сложить подготовленную крупу в глиняный горшок или жаропрочную форму.

Добавить масло и перемешать. Затем вливаем горячую воду, добавляем щепотку соли и перемешиваем. Накрываем горшок крышкой и ставим в духовку при 110 ˚С на 2 часа.

Овсяная каша с сухофруктами



Молоко вливаем в кастрюлю с толстым дном, ставим на огонь и доводим до кипения. Тем временем подготовим сухофрукты. Для этого их хорошо промываем, курагу нарезаем. Когда молоко закипит, добавим по щепотке соли и сахара, и затем всыпаем овсянку. Перемешиваем.

Кладем подготовленные сухофрукты и варим минут 10, постоянно помешивая.

Вкусные блюда для стройности и долголетия

Среднестатистический человек съедает за жизнь 20–25 тонн еды. Неизвестно, какой процент составляет здоровая и полезная пища, но, определенно, эта цифра уменьшается с каждым годом.

Когда я училась в институте Питания, то нам объясняли, что выделяются шесть основных групп пищевых продуктов, которые должны быть представлены в повседневном питании.

Первая группа – молоко и молочные продукты (молоко, кефир, простокваша, творог и т. д.).

Вторая группа – овощи, фрукты, ягоды (капуста свежая и квашеная, картофель, морковь, свекла, помидоры, огурцы, салат, тыква, яблоки, смородина, земляника и т. д.).

Третья группа – мясо, птица, рыба, яйца (источники животного белка).

Четвертая группа – крупы, хлебобулочные и макаронные изделия.

Пятая группа – жиры (сливочное и растительное масло).

Шестая группа – сладости (сахар, мед, кондитерские изделия).

И все это мы должны употреблять гармонично и сбалансированно.

Мы все хотим жить долго! Но не просто долго, а качественно. Мне 90 лет, и я не утратила радость и азарт в жизни. Мне так же, как и в 40, в 50 лет, многое хочется. В том числе и вкусно покушать.

Именно поэтому я не набиваю свой живот чем попало без разбора. Наш желудок – это не мусорный бак, в который мы выкидываем все подряд. Если вы питаетесь одной только картошкой, колбасой, котлетами, мучными продуктами и сладостями, достичь долголетия весьма проблематично. Нашему организму нужны большие дозы витаминов и минеральных веществ, их поступление могут обеспечить фрукты и овощи.

И, как я уже говорила, многие заболевания можно вылечить не лекарствами, а лишь целенаправленно подобранным питанием. Вот посмотрите на себя внимательно, со стороны. Как вы живете?

Если вы с кем-то поссорились, шокированы последними телевизионными новостями или еще не остыли от конфликта на работе, что вы делаете? Бежите за бутербродом! Сначала успокойтесь, и только потом принимайтесь за еду. Во время

принятия пищи не надо смотреть телевизор, читать или разговаривать. Есть надо в состоянии умиротворенности, сосредотачиваясь на самом процессе принятия пищи, своих вкусовых ощущениях.

Также на наши пищевые пристрастия влияет и наш характер. Или наоборот – по пристрастию к той или иной еде можно судить о характере человека. Вот посмотрите, какие примеры приводят ученые.

Например, склонные к тирании и деспотизму обожают острое, соленое и кислое. Известно, что Сталин мог есть лимоны без сахара, а Иван Грозный питал слабость к различным соленьям.

Любители сладкого, как правило, капризны, часто беспомощны в житейских вопросах, требуют от своих близких жалости и сострадания.

Романтики, мечтатели и фантазеры любят копчености и морепродукты.

Такая еда по нраву тем, кому не сидится на одном месте, – путешественникам и бродягам.

Если ваша вторая половина обожает сало и жирную пищу, сцены ревности вам обеспечены. Любители свиных отбивных также крайне недоверчивы и беспокойны.

А вот истинные вегетарианцы обычно осторожны, склонны к брезгливости и теряются перед трудностями.

Ну, в каждой шутке есть доля правды, как говорится. Вообще, чтобы избежать многих проблем в жизни, стоит почаще на себя смотреть в зеркало – как в прямом, так и в переносном смысле.

Пока научитесь прислушиваться к себе, прислушайтесь к совету доктора.

Соблюдайте режим питания. Старайтесь кушать примерно в одно время, но не делайте из этого ритуалы с большим загроможденным столом. Старайтесь не употреблять большое количество продуктов, лучше разделить их на несколько приемов. Не торопитесь за столом, тщательно пережевывайте пищу. Это облегчит работу желудочно-кишечного тракта.

Большую часть дневного рациона должны составлять фрукты и овощи. Эти продукты обогатят ваш организм полезными и необходимыми минералами, витаминами, а также клетчаткой. Ограничьте или вовсе сведите на нет такие продукты, как: майонез, кетчуп, сахар, рафинированное масло, маргарин. Пейте воду без газа в достаточном количестве. Очень полезны кисломолочные продукты на ночь. Например, перед сном многие диетологи советуют выпивать стакан кефира и обещают, что после этого утром вы проснетесь в отличном настроении и с

хорошим самочувствием.

Принимать пищу следует в спокойной и уютной обстановке. Не стоит это делать перед телевизором. Вы должны быть полностью сосредоточены на вкусе еды. Такая пища хорошо усваивается, ваше общее самочувствие организма улучшится, а это значит, что ваше настроение будет на высоте.

Извечный вопрос – сколько надо есть?

Этот вопрос волнует всех, кто интересуется влиянием питания на жизнь и здоровье. Переедание вредно для здоровья – единодушно утверждают медики всех школ и направлений – от Гиппократа до наших дней.

Результаты различных исследований и данные статистики устанавливают прямую связь между избыточной массой тела и ранней смертью. У тучных людей в 6 раз чаще образуются камни в почках, в 4 раза чаще – камни в желчном пузыре и в 3 раза чаще развивается сахарный диабет.

Установлено, что атеросклероз у худых мужчин приводит к инфаркту миокарда в 4 раза реже, чем у тучных, а у женщин – в 3 раза. Даже процент смертности от рака выше у людей с избыточной массой тела.

Ожирение приводит к гипертонии (она следует за тучностью, как тень за человеком), атеросклерозу, сахарному диабету, циррозу печени, желчнокаменной и почечнокаменной болезням. В результате ожирения изменяется анатомо-функциональное состояние легких и снижается их общая емкость, возникает гиповентиляция, способствующая развитию воспалительных процессов – пневмонии, хронического бронхита. Ожирение – хронический стресс, приводящий к неврозоподобным состояниям, которые проявляются неустойчивым настроением, раздражительностью, нарушением адаптационных способностей организма.

Поменьше закармливайте детей, пусть наши подростки будут менее цветущими, упитанными.

Жировые клетки, которые потом на протяжении всей жизни будут «требовать» больше пищи, образуются очень рано, еще у новорожденных. О вреде переедания в пожилом возрасте также хорошо известно. Ограничение в еде значительно сокращает число «старческих болезней» и способствует долголетию.

Таким образом, избыточное количество пищи влияет отрицательно как на здоровье вообще, так и на продолжительность жизни человека. Количество необходимой человеку пищи подсчитывается в зависимости от энергетических затрат организма и составляет примерно 1 ккал/час на каждый килограмм веса (при среднем весе 70 кг – примерно 1700 ккал в

день). Следует помнить, что определять потребность в калориях надо, ориентируясь не на фактический, а на идеальный вес.

Никогда не ешьте при отсутствии аппетита (например, при болезни). В этом случае сосуды кишечника спазмированы, а ворсинки прижаты к стенкам кишечника. В этих условиях развивается патогенная микрофлора, а кишечник нагружен, но работает вхолостую. Пища больше загнивает, чем усваивается.

Целесообразны разгрузочные дни, которые проводят раз в неделю. Это даст отдых вашему кишечнику, улучшит работу всех ферментативных систем, а главное – поможет рассосать кишечные «завалы», облегчит восстановление здоровой микрофлоры.

Есть лучше только свежеприготовленную пищу.

Воздерживайтесь от пищи, приготовленной на несколько дней. Это мертвая пища, не имеющая живых ферментов. Переваривается она плохо, но способствует процветанию патогенной микрофлоры. Лучший способ хранения продуктов – в замороженном виде.

И еще раз, для закрепления, несколько самых важных правил:

1. Не переедать.

2. Не заедать стресс.

3. Не есть на ночь.

4. Готовить самим! Ибо только тогда вы можете с уверенностью сказать, из чего состоит блюдо!

А теперь снова мои любимые рецепты.

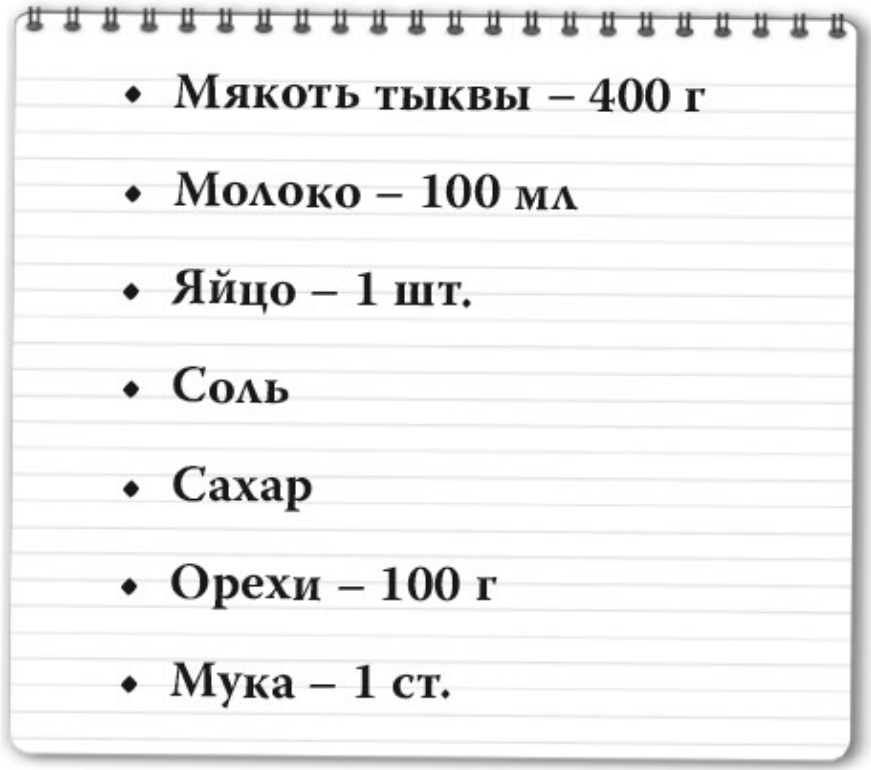
Куриный суп

- Курица – 1 шт.
- Картофель – 3 шт.
- Вермишель паутинка – 3-4 ст. л.
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Томатная паста – 2 ст. л.
- Соль
- Перец
- Лавровый лист
- Чеснок
- Зелень

Курицу промываем тщательно, снимаем кожицу (так как она в себе накапливает все нехорошее и абсолютно не полезна для нашего организма), разделываем на небольшие части, заливаем в кастрюле водой и ставим вариться. После закипания снимаем пенку, добавляем перец горошком, лавровый лист, соль, приправы для курицы, оставляем вариться примерно на 1 час. Пока курица варится, готовим пассировку из лука, моркови и томатной пасты. Лук чистим, моем, режем мелко, отправляем на сковороду обжариваться до мягкости. Морковь моем, чистим, трем на крупной терке, добавляем к луку. Все это перемешиваем и обжариваем до мягкости, добавляем томатную пасту, соль, перец, обжариваем до готовности (примерно минут 5 – 10), выключаем. Когда бульон куриный готов, курицу вынимаем, бульон процеживаем курицу оставляем остыть немного, чтобы можно было потом ее мельче порезать. Как остыла, режем так, чтобы удобно было потом ее кушать в супе.

Процеженный бульон обратно выливаем в кастрюлю, кладем уже порезанную курицу, добавляем приготовленную пассировку. Картофель почистили, помыли, порубили кубиками и добавили в бульон. Продолжаем варить до готовности. В целом, это занимает порядка 15 – 20 минут в зависимости от старости картофеля. Посыпаем сверху нарезанной зеленью и выключаем.

Пирог с тыквой



Замешиваем тесто на молоке с добавлением яйца и соли. Раскатываем 3 больших тонких листа.

Один лист смазываем растительном маслом, сверху кладем тыкву (предварительно натертую на терке, отжатую, с добавлением соли). Посыпаем сахаром и толчеными орехами. Накрываем тыкву вторым слоем теста. Сверху помещаем начинку из тыквы. И опять тесто.

Заворачиваем в виде рулета и фигурно выкладываем на противень. Сверху смазываем маслом и ставим в духовку на 40 минут.

Щавелевый суп

- Говядина на кости или курица – 600-700 г
- Лук репчатый – 2 шт.
- Морковь – 2 шт.
- Щавель – 100 г
- Картофель – 2-3 шт.
- Яйца – 3-4 шт.
- Зелень для подачи
- Сметана для подачи
- Лавровый лист
- Соль
- Перец
- Томатная паста или кетчуп для зажарки

Сначала готовим наш бульон. В зависимости от выбранного мяса, разная технология приготовления. Если выбрали говядину,

тогда промытое мясо заливаем в кастрюле водой, ставим на плиту и доводим до кипения. Как только вода закипела, снимаем пленочку, добавляем очищенные и помытые репчатый лук и морковь, корень сельдерея/стебель сельдерея, перец горошком, лавровый лист, соль, оставляем вариться на 1 – 1,5 часа на медленном огне. Если же готовите на курице, то просто моете, заливаете водой, ставите вариться, как дойдет до кипения, снимаете пленку, добавляете соль, перец горошком, лавровый лист, а потом оставляете на маленьком огне вариться максимум 1 час. Как только мясо готово, вынимаете его из бульона, остальные ингредиенты выкидываете, а бульон процеживаете через марлю раза два, желательно (для прозрачности). Мясо ставите остывать. Как только мясо немного остыло и вы можете его разделывать на кусочки, режете его, если курица, удаляете кожицу, и также режете, отправляете полученные кусочки обратно в бульон, снова добавляете перец горошком, если бульон недостаточно соленый, солите еще раз, добавляете лавровый лист и продолжаете варить. Картофель промываете, чистите, режете кубиками, кладете в бульон. Готовите заправку для супа: морковь моете, чистите, режете полукольцами или трем на терке. Лук чистите, моете, режете, обжариваете на сковороде до мягкости, затем добавляете морковь, вместе прожариваете, можно добавить томатную пасту или кетчуп, тушите минут 10, затем добавляете в суп.

Щавель моете, режете полосками, добавляете в суп, все перемешиваете, пробуете, если не хватает специй, можно их добавить на этой стадии еще. Чеснок чистите, моете, режете мелко и добавляете в суп. Зелени нужно очень немного, только для вкуса (может быть петрушка или укроп), моете и режете, добавляете в суп. Варите минут 5, отключаете, даете настояться минут 15 – 20, и можно подавать.

Мясо порционное, запеченное с «шубой»

Мясо отбить, посолить, поперчить, положить на противень.

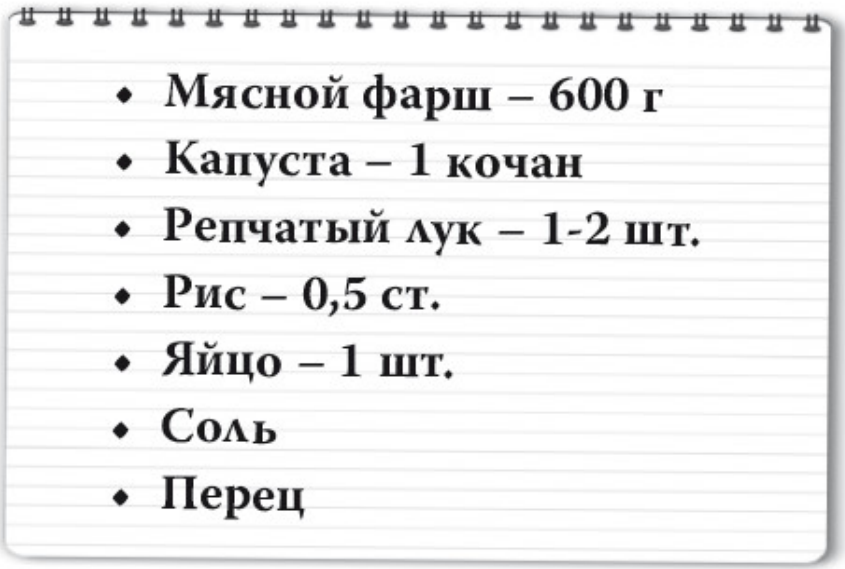
Сверху – слоями – мелко нарезанный чеснок (1 – 1/3 зубчика на кусок мяса), мелко нарубленный лук – покрыть весь кусок, тертый сыр сверху, помазать все майонезом.

Положить в духовку на час.

Салат «Мимоза»

Начинать укладывать снизу:
3 отварных натертых картофелины.
Сверху майонез.
2 луковицы кольцами, ошпаренные кипятком.
Майонез.
1 банка лосося.
4 белка.
Майонез.
2 тертых яблока. Майонез.
Сверху натертые желтки.

Голубцы



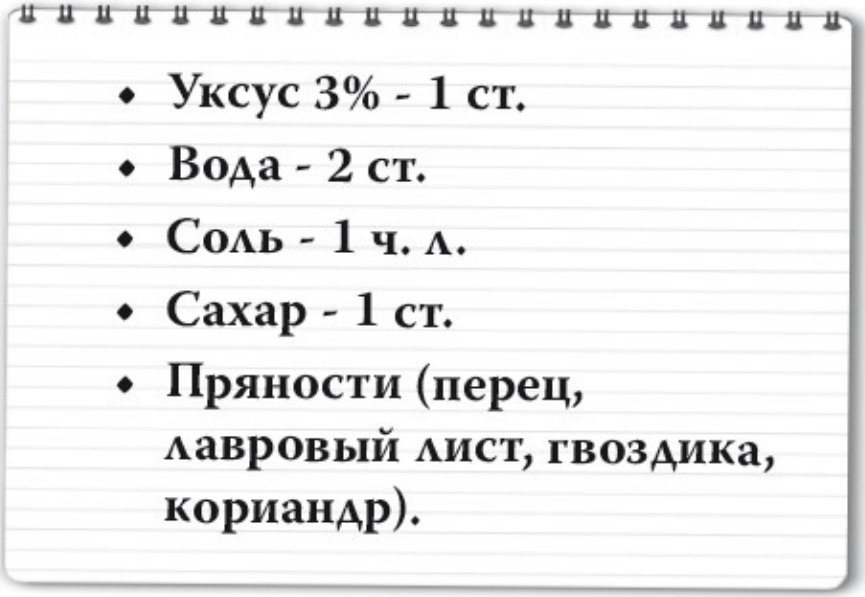
Фарш свиной смешать с говяжьим, добавить прокрученное сало. Лук обжарить и добавить в фарш.

Рис заранее замочить на пару часов. Вынуть из воды, добавить соль, яйцо и перец. Перемешать рис с фаршем.

Подготовить бульон – вода, соль, томат, 1 ч. ложка сахара, прокипятить.

Отварить листья капусты в кипятке. Отбить вареные листья и завернуть в них фарш. Уложить в кастрюлю, залить бульоном и варить на медленном огне 40 минут.

Слива синяя маринованная

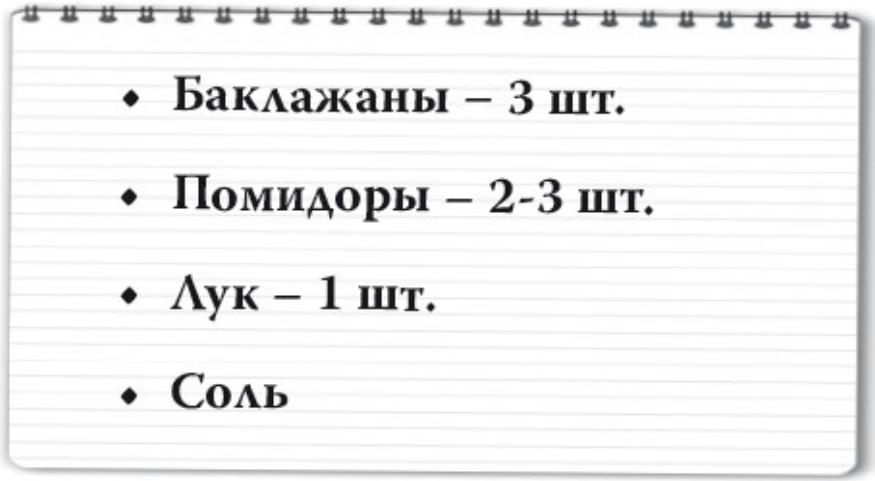


Все – на 1 литр воды.

Вскипятить рассол, охладить и залить им сливы. Сверху – растительное масло.

Хранить в прохладном месте.

Баклажанная икра



Сварить (испечь) баклажаны, снять кожицу, провернуть через мясорубку. Отдельно провернуть лук. Все смешать с баклажанами и помидорами. Томить на медленном огне 40 минут.

Заполнить стеклянные банки, простерилизовать. И закатать.

Солянка мясная

- Говядина на кости – 700 г
- Копченые ребрышки – 300 г
- Ветчина – 200 г
- Копченая колбаса – 200 г
- Соленые огурцы – 3 шт.
- Лук репчатый – 2 шт.
- Оливки – 100 г
- Каперсы – 70 г
- Томатная паста или кетчуп – 2 ст. л.
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Сливочное масло – 1 ст. л.
- Петрушка
- Сметана
- Лавровый лист
- Душистый перец
- Лимон для подачи

Готовим бульон. Говядину моем, кладем в кастрюлю вместе с копчеными ребрышками и заливаем водой, ставим вариться. После закипания снять пену, добавить очищенную луковицу и морковь, соль, перец душистый, лавровый лист, оставить вариться

2 часа при слабом огне. После приготовления мясо вынуть из бульона, удалить луковицу и специи, бульон процедить через марлю. Отделить мясо от костей и нарезать соломкой.

Огурцы нарезать соломкой. Выложить в сковороду, добавить немного бульона и потушить 5 – 7 минут.

Порезать соломкой ветчину и колбасу. Переложить огурцы в кастрюлю с бульоном.

Лук чистим, моем, режем и обжариваем на сковороде со сливочным и растительным маслом до мягкости. Добавляем кетчуп, перемешиваем, обжариваем еще немного, затем зажарку отправляем в суп.

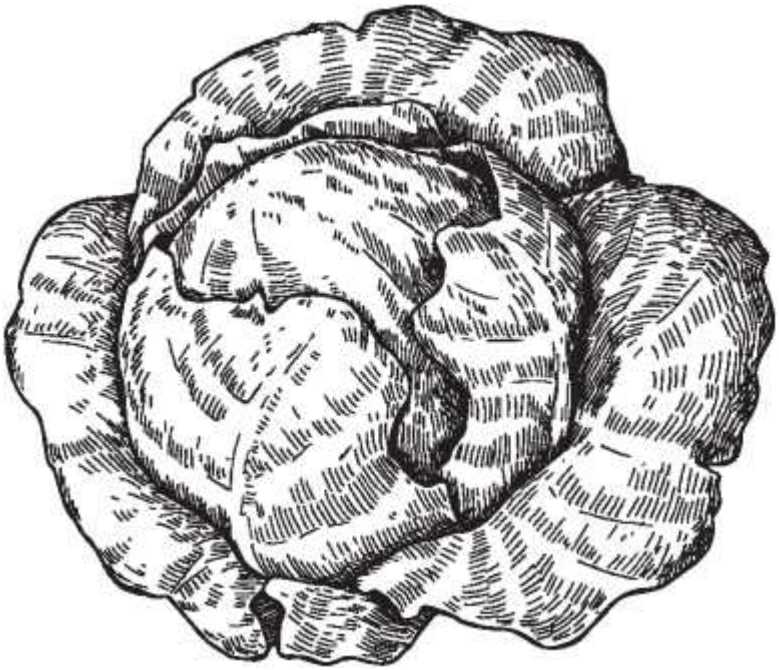
Кладем в кастрюлю отварное мясо, ветчину и колбасу, оливки, перемешиваем и готовим 10 – 15 минут. В солянку можно добавить немного рассола от оливок. Добавляем каперсы, перемешиваем, добавляем соль и перец, перемешиваем. Накрываем кастрюлю крышкой и даем настояться 15 минут. При подаче в каждую тарелку положить ломтик лимона, заправить солянку сметаной и посыпать зеленью.

Квашеная капуста

- Капуста засолочных сортов – 10 кг
- Морковь – 800 г
- Соль – 250 г
- Клюква или брусника – 1 ст.
- Яблоки сорта «Антоновка» – 4 шт.
- Семена тмина – 1 ст. л.

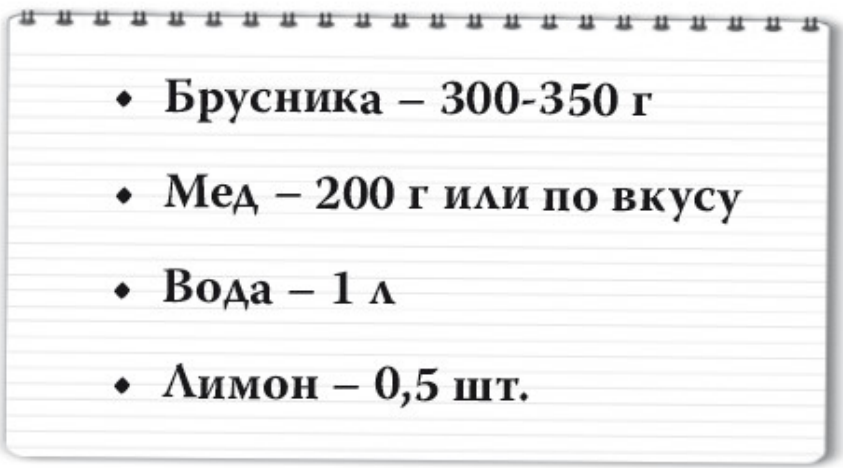
Подготовленные кочаны капусты моем, чистим от верхнего слоя. Шинкуем всю капусту хорошим ножом. Морковь моем, чистим, нарезаем мелкой соломкой. Яблоки и ягоды моем. Берем посуду для засолки, например, алюминиевый тазик, выкладываем туда капусту, морковь, целые яблоки, ягоды, посыпаем солью, добавляем тмин и все тщательно перемешиваем. Всю смесь очень плотно утрамбовываем. Предварительно надо прокипятить марлю или холщовую салфетку, накрываем ею, сложенной в 2 – 3 слоя нашу смесь. Кладем сверху деревянную доску, или полиэтиленовый круг, ставим на него гнет (весом около 10 % от веса капусты). Оставляем на 2 – 3 дня под гнетом при комнатной температуре, периодически снимая появляющуюся пену, а также протыкая заостренной палкой или ножом капусту, чтобы газы выходили. Через 2 – 3 дня переставляем тазик в холод и оставляем там, на 2 – 3 недели просто стоять. Так ваша капуста

готова, а приятным бонусом будут и засоленные яблоки.



Морс брусничный

Брусничный морс – это кладезь витаминов и пользы, особенно для женщин. Самое главное – это правильно приготовить его, сохранив всю пользу витаминов. В чем же польза брусничного морса? Брусника обладает мощным содержанием витамина С, потому крайне полезно пить морсы в холодные периоды для поддержания иммунитета, а также при болезни, чтобы быстрее выздороветь. Еще брусника обладает сильным антисептическим и противомикробным действием, является мощным природным диуретиком, вот почему этот морс очень часто используется при заболеваниях мочевого пузыря. Также брусника способствует нормализации пищеварения. Ну и, конечно же, брусничный морс отлично утоляет жажду в жаркое время.



Бруснику сначала перебираем от палочек, веточек и устраняем некачественные ягоды. Тщательно промываем несколько раз, пока вода не станет светлой. Прежде чем ягоды варить, необходимо в отдельную посуду выжать из них сок. Для этих целей можно поступить разными способами, я заворачивала в марлю и выдавливала с помощью толкушки. Можно с помощью блендера сначала размельчить, затем также с помощью марли сок выдавить.

Чем больше сока, тем больше сохраненной пользы и витаминов.

Выдавленный сок отставляем в сторону, он нам понадобится

только когда ягоды проварятся, годный жмых (то есть оставшуюся кожуру после выдавливания сока) заливаем водой в большой глубокой кастрюле и ставим вариться не менее 45 – 50 минут, несколько раз доводя до кипения. Во время проварки добавляем сахар согласно вашим предпочтениям. Я, например, не очень люблю сладкий морс, потому 6 – 7 столовых ложек на большую кастрюлю – более чем достаточно. После проварки жмыха, отключаем морс, оставляем немного остыть. Затем процеживаем полученную жидкость через марлю или мелкое сито, чтобы удалить весь жмых (это по желанию, некоторые любят, чтобы ягоды оставались, так что решайте, как вам больше нравится). Добавляем в процеженный морс ранее выжатый сок из ягод, перемешиваем, пробуем, если недостаточно сахара, добавляем. Также можно добавить мед и лимон по вкусу.

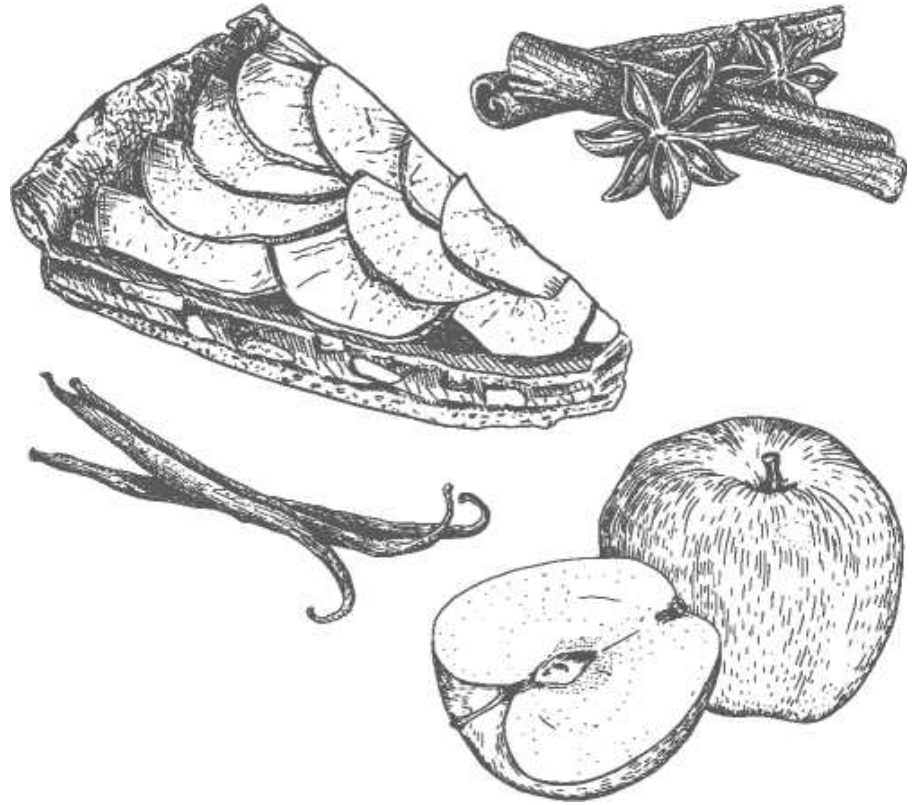
Шарлотка с яблоками

Яблоки и груши вымыть, вытереть насухо, разрезать на 2 части, вырезать сердцевину с семенами и нарезать ломтиками. Выложить на дно формы для запекания, не смазываете, если запекаете в сковороде или аналогичного типа форме, тогда предварительно надо смазать стенки маслом и можно присыпать манкой. Яйца разбиваем в миску, добавляем сахар и хорошо взбалтываем. В отдельную посуду просеиваем муку, добавляем соль, разрыхлитель, ванильный сахар, все это тщательно перемешиваем ложкой. Затем добавляем в эту смесь уже взбитую яичную смесь, вводя постепенно и перемешивая до однородности.

- **Яблоки – 4-5 шт.**
- **Груши – 2 шт.**
- **Яйца – 4 шт.**
- **Мука – 1 ст.**
- **Ванильный сахар – 1 ст. л.**
- **Разрыхлитель или сода – 1 ч. л.**
- **Сахар – 1 ст.**
- **Соль – 1/3 ч. л.**
- **Оливковое масло – 2 ст. л.**

В полученное тесто вводим масло, снова перемешиваем. Должно получиться по консистенции однородное жидкое тесто без комочков. Наше тесто вливаем в форму с уже выложенными яблоками и грушами, равномерно распределяем его по всей форме. Полученный пирог ставим в предварительно разогретую до 180 градусов духовку примерно на 40 – 45 минут. Проверять готовность можно с помощью зубочистки. Если вставить ее в центр пирога, а потом вытащить – и она сухая, блюдо готово. При

готовности можно посыпать сахарной пудрой.



Сырники с сыром и изюмом

- Творог (или сладкая творожная масса) – 500-600 г
- Сыр средней твердости – 150-200 г
- Сахар – 4 ст. л. (по вкусу)
- Ванильный сахар – 1-2 ч. л.
- Мука или манка – 2 -3 ст. л. и немного муки для поджарки
- Смесь растительного и сливочного масел (или топленое масло) для жарки
- Изюм без косточек по предпочтению

Творог очень хорошо размять вилкой или при помощи блендера, лучше пропустить через марлю или мелкое сито, или же растолочь хорошенько в каменной чаше. Это придает еще большую воздушность блюду. Сыр протереть на достаточно крупной терке. Добавить в творог и размешать.

Добавляем яйца, сахар, ванильный сахар, щепотку корицы молотой и хорошо перемешиваем миксером. Если творог очень густой, то для мягкости можно добавить 1 – 2 столовые ложки

сметаны.

Желательно заранее провести подготовительную работу с изюмом, если планируете его добавлять. Изюм надо брать без косточек, рекомендую светлый и некрупный. Промыть тщательно, залить кипятком и поставить на огонь, чтобы закипел и немного (минут 10 – 15) проварился. В этом случае изюм в сырниках будет очень мягким и свежим. Всыпать просеянную муку и еще раз хорошо перемешать массу. В отдельную тарелку добавляем муку, ложкой зачерпываем полученную массу для сырников и обваливаем в муке, делаем ровные овалы.

Теперь сырники готовы к прожарке. На сковороду добавляем сливочное масло и кукурузное (можно подсолнечное), ждем пока нагреется. Сырники лучше жарить на маленьком огне, долго держать не надо, в зависимости от вашей плиты это 10 – 15 минут, и у вас уже готовое блюдо.

Подавать сырники можно со сметаной, ягодами, вареньем, сгущенкой, медом – в зависимости от ваших предпочтений.

Заключение: ешьте и будьте счастливы

В общем, убедила я вас, что еда приносит нам счастье? Я видела много прекрасных женщин – умных и красивых, которые не хотели и не умели готовить. Конечно, это не самый большой недостаток. Но в дом, где вкусно пахнет свежеприготовленной пищей, всегда хочется возвращаться. Это огонек, который притягивает любого путника. Помните об этом, милые дамы.

Любовь и здоровье царят в доме, где женщина не ленится готовить. Внимательно изучает продукты, которые нужно купить. Отметает некачественный товар. Будьте требовательны к продуктам и к себе. Только вы можете защитить себя и свою семью от некачественных и бесполезных продуктов.

В древние времена плов делали только мужчины. И они делали плов на один день. Накормил большую семью и все. Наутро делает новую порцию. Потому что еда должна быть свежей! Если мы едим на второй день, то многие полезные вещества и витамины распадаются, и мы получаем гораздо меньше пользы.

Старайтесь, чтобы блюда выглядели красивыми. Пусть края у пирога будут ровно закручены. Салат нарезан ровно. Эстетическое наслаждение от пищи удваивает ее усвояемость. И это уважение к тем, ради кого вы готовили. А значит, в ответ вы получите то количество благодарности и любви, какое необходимо.

Будьте немного художниками. Подбирайте овощи и фрукты не только по вкусу, но и по цвету. Сочетайте несочетаемое! Главное, чтобы это доставляло вам и вашим близким удовольствие.

Пусть приготовление еды станет для вас творческим процессом даже во время приготовления обыкновенной каши!

И помните, еда может породить совершенно разные чувства – гнев и радость, ненависть и любовь. Нам с вами нужны, конечно же, позитивные чувства. Тогда и здоровье прибудет. Помните об этом, когда подходите к плите.

Приятного вам аппетита!
И будьте счастливы!

Об авторе

Ольга Халиловна Мясникова *– геронтолог, кандидат медицинских наук, долгое время проработавшая научным сотрудником Института питания РАМН, мама Александра Леонидовича Мясникова – доктора, которого сегодня знает вся страна.*